

RECETTE KETO : SAUMONADE À L'AVOCAT : LE DUO DE CHOC EN VERRINE !

DÉGUSTATION :

La Saumonade à l'Avocat est une recette céto délicieusement équilibrée, présentée en verrine pour un effet chic. Combinant le goût riche et savoureux du saumon avec la douceur crémeuse de l'avocat, ce duo offre une explosion de saveurs et de nutriments !

TEMPS :

Préparation : 10 minutes

PRODUIT DE LA BOUTIQUE UTILISÉ (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

PIMENT D'ESPELETTE TERRE EXOTIQUE

NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

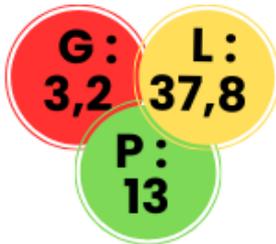
Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines



Saumonade à l'Avocat : Le Duo de Choc en Verrine



Pour
1 verrine :



Ingrédients pour la base avocat :

- 1 avocat
- 1 càs de jus de citron
- 15 g de ciboulette
- Sel et poivre

Ingrédients pour la garniture saumon :

- 50 g d'émietté de saumon rose au naturel
- 1 petite échalote (15g)
- 1 càs d'huile d'olive
- Zeste de citron
- Sel et poivre
- **Piment d'Espelette Terre Exotique***
- 15 g de ciboulette
- 2 noix



*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com



Saumonade à l'Avocat : Le Duo de Choc en Verrine

Étapes :

1. Dans un bol, écraser l'avocat à l'aide d'une fourchette
 2. Ajouter 15 g de ciboulette et 1 càs de jus de citron. Saler et poivrer
 3. Dans un autre bol, émietter le saumon
 4. Ajouter l'échalote hachée finement, la ciboulette ciselée, l'huile d'olive vierge extra et une pointe de piment d'Espelette/
 5. Saler, poivrer et ajouter du zeste de citron.
 6. Dans une verrine, déposer l'avocat au fond et ajouter par dessus la préparation à base de saumon
 7. En topping, ajouter 2 noix concassées !
- Bon appétit :)

