

RECETTE KETO : EGGSTRA-COCOTTE LABELVIE !

PRÉSENTATION :

L'"Eggstra-Cocotte LabelVie" c'est un petit festin en cocotte, où un œuf doucement cuit repose dans une cavité de pain cétogène. C'est l'expérience du brunch à la maison, raffinée et keto-friendly, qui donne un nouveau sens au mot "cocon" alimentaire !

TEMPS :

Préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes au four à 200°

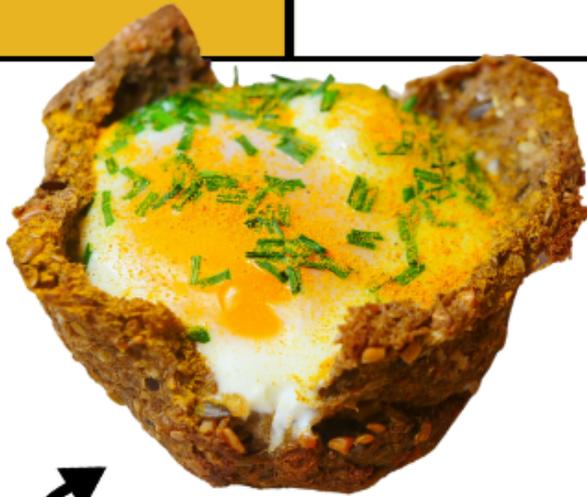
PRODUIT DE LA BOUTIQUE UTILISÉ (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

PAIN KETO LABELVIE

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



Eggstra Cocotte Labelvie!



Pour 1 Portion:



Ingédients :

Pour 2 personnes

- 2 oeufs
- 4 tranches de **pain keto Labelvie***
- 2 càs de crème fraiche épaisse 30%
- 20 g de dés de jambon
- Ciboulette
- Sel, poivre
- 2 ramequins

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



Eggstra Cocotte Labelvie!

Étapes :

1. Préchauffer le four à 200°C
2. Entre deux feuilles de papier cuisson, aplatir deux tranches de pain à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, de façon à les assembler
3. Placer le pain dans le ramequin sur un morceau de papier sulfurisé et répéter l'opération pour le 2ème ramequin
4. Déposer 1 càs de crème et 10 g de dés de jambon dans le fond de chaque ramequin
5. Saler et poivrer selon le goût
6. Casser l'œuf par dessus et recouvrez de papier sulfurisé
7. Enfourner pour 15 min, le blanc doit être figé et le jaune crémeux.

Bonne dégustation !

