

# RECETTE KETO : LE BURGER VEGGIE QUI NE FAIT PAS "MEUH" !

## DÉGUSTATION :

Le Burger Veggie qui ne fait pas 'Meuh' est si délicieux et keto-friendly que même les carnivores vont oublier qu'il n'y a pas de viande. C'est le burger qui fait 'Mmm' et pas 'Meuh'

## PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

**PAIN A FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES : FLADENBROT ADAM'SBROT**

**MOULE SILIKOMART BURGER**

**HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA**

## 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**

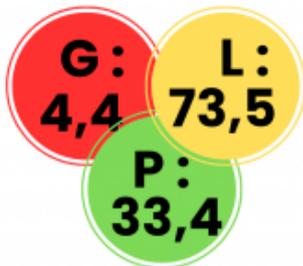


# Le Burger Veggie qui ne fait pas 'Meuh'

## Ingrédients :

Pour 1 Burger

Pour 1 Burger : :



## Ustensile :

- 1 moule à burger

**SILIKOMART**

"mini burger bread"

- 1 pain burger à faible teneur en glucides (**avec la préparation "FladenBrot" Adam'sBrot**)\*
- 1 rondelle d'oignon rouge (20g)
- 2 rondelles d'aubergine de 1 cm d'épaisseur (30g)
- 3 càs d'**Huile d'olive vierge extra\***
- 4 rondelles de courgettes (30g)
- 50 g de fromage à griller "Halloumi"
- 1 feuille de laitue
- Mayonnaise au citron : 10g de mayonnaise sans sucre, 30g de fromage frais, zeste de citron, + ciboulette fraîche

\*Les produits en gras sont disponibles sur [www.deliceslowcarb.com](http://www.deliceslowcarb.com)



# Burger keto Veggie

## Étapes :

1. Avec la préparation pour pain "FladenBrot" de la marque Adam's Brot et à l'aide du moule Silikomart "mini burger bread", formez des boules de pain en suivant les instructions de préparation du fabricant. Les passer au four. En garder une pour la recette et les autres pour votre consommation.
2. Préparez la mayonnaise : Dans un bol, mélangez tous les ingrédients, Réservez
3. Dans une poêle anti-adhésive, mettez 2 càs d'huile d'olive et faites dorer à feu moyen deux lamelles d'aubergine coupées finement jusqu'à ce qu'elle soit tendre, environ 4 min sur chaque face. Assaisonnez puis réservez
4. Dans cette même poêle, à feu moyen, attendrir deux lamelles de courgette coupées finement dans 1 càs d'huile d'olive supplémentaire. Assaisonnez et réservez.
5. Dans la même poêle, à feu élevé, faites revenir le fromage dans le reste d'huile, environ 1 min sur chaque face jusqu'à ce qu'il soit doré.
6. Dans cette même poêle, faire revenir une lamelle d'oignon rouge coupé finement.
7. Dressez votre burger en tartinant les pains avec la mayonnaise au citron et disposez les éléments entre les deux pains . Dégustez !