

Nom de la boutique

RECETTE KETO : QUAND LE SAUMON FAIT UN RÉGIME TARTARE !

Nom de la boutique



Pour 1 portion:



Ingrédients :

Pour 1 personne

- 90 g de saumon cru
- 2 càs de yaourt à la grecque
- 1/2 échalote
- 1/2 avocat
- 2 càc de jus de citron
- 1 càs **d'huile d'olive vierge extra***
- Ciboulette
- Sel, poivre

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

Quand le Saumon Fait un Régime Tartare



Quand le Saumon Fait un Régime Tartare

Étapes :

1. Préparez l'avocat et le saumon en dés
2. Mettre le saumon dans un récipient, ajoutez l'échalote, l'huile d'olive, le jus de citron et une pincée de sel. Ajoutez la ciboulette et réservez au frais.
3. Dans un bol, mettre le yaourt à la grecque avec une pincée de sel et de poivre.
4. A l'aide d'un emporte pièce, dressez votre plat en disposant l'avocat dans le fond, ensuite la crème et pour finir, les dés de saumon par dessus.
5. Arrosez de jus de citron

Bonne dégustation !

