

Nom de la boutique

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



Le Burger Veggie qui ne fait pas 'Meuh'

Ingrédients : *Pour 1 Burger*

Pour 1 Burger : :



- 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

Ustensile :

- 1 moule à burger

SILIKOMART

"mini burger bread"

*Les produits en gras sont disponibles sur 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 !