

RECETTES



4 RECETTES CÉTO-FRIENDLY AVEC DE LA CAROTTE



1. Salade croquante céto aux carottes, roquette et noix

Pour 2 personnes

Ingrédients

- Roquette : 80 g
- Carotte : 50 g (râpée, ≈ ½ petite carotte)
- Noix : 30 g
- Avocat : ½ (≈ 70 g)
- Huile d'olive : 2 c. à s. (20 g)
- Jus de citron : 1 c. à c.
- Sel, poivre

Préparation

- Laver la roquette, râper la carotte.
- Couper l'avocat en dés.
- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier, arroser d'huile d'olive et de jus de citron.

Macros (par portion)

- Énergie : 292 kcal
- Lipides : 27 g
- Protéines : 5 g
- Glucides nets : 5 g



2. Cassolette de légumes céto au curry

Pour 2 personnes

Ingrédients

- Courgette : 200 g
- Poireau : 100 g
- Carotte : 60 g (en petits dés)
- Crème de coco : 100 ml
- Huile de coco : 1 c. à s. (10 g)
- Poudre de curry : 1 c. à c.
- Sel, poivre

Préparation

- Émincer le poireau, couper la courgette et la carotte en petits dés.
- Faire revenir à l'huile de coco 5 minutes.
- Ajouter le curry, la crème de coco, laisser mijoter 10 min à feu doux.

Macros (par portion)

- Énergie : 242 kcal
- Lipides : 20 g
- Protéines : 3 g
- Glucides nets : 8 g

3. Apéro céto : bâtonnets de légumes & guacamole

Pour 4 personnes (apéritif)

Ingrédients

- Carotte : 100 g (coupée en bâtonnets)
- Concombre : 150 g (coupé en bâtonnets)
- Avocat mûr : 1 gros (150 g)
- Jus de citron vert : 1 c. à s.
- Huile d'olive : 1 c. à s.
- Sel, poivre, coriandre fraîche

Préparation

Préparer le guacamole : écraser l'avocat, mélanger avec citron, huile, sel, poivre, coriandre. Servir avec les bâtonnets de légumes.

Macros (par personne, avec une part de guacamole et bâtonnets)

- Énergie : 125 kcal
- Lipides : 10 g
- Protéines : 2 g
- Glucides nets : 5 g



4. Soupe légère carotte & céleri-rave, mascarpone

Pour 3 personnes

Ingrédients

- Céleri-rave : 300 g
- Carotte : 80 g
- Oignon : ½ petit (40 g)
- Bouillon de volaille : 500 ml
- Mascarpone : 60 g
- Beurre : 10 g
- Sel, poivre

Préparation

- Éplucher et couper les légumes en morceaux.
- Les faire revenir avec le beurre 3 minutes.
- Ajouter le bouillon et cuire 20 min.
- Mixer avec le mascarpone.

Macros (par portion)

- Énergie : 185 kcal
- Lipides : 15 g
- Protéines : 4 g
- Glucides nets : 8 g

