

MAQUEREAU & MAYONNAISE

Énergie	kcal	185
Lipides	g	18,5
Glucides	g	1,1 (1 part)
Protéines	g	3,6

pour 1,1 g de glucides / 1 part de glucides

INGRÉDIENTS*	Courgette	g	10	ou plus
	Brocolis cuits	g	8	
	Filet de maquereau à l'huile de tournesol	g	9	
	KetoCal® 4:1	g	9	
	Huile	mL	5	
	Noix de coco râpée	g	3	
	Mayonnaise	g	5	



Difficulté ★★ | Préparation 15 min. | Cuisson 15 min.



Entrées

MAQUEREAU & MAYONNAISE

- Faire cuire le brocolis 5 mn à l'eau bouillante.
- Ecraser le maquereau dans un bol, éplucher et râper la courgette l'ajouter dans le bol.
- Ajouter la poudre de **KetoCal® 4:1**, les brocolis écrasés à la fourchette, et mélanger le tout.
- Modeler la pâte en forme de petits poissons faciles à prendre à la main. Recouvrir d'huile avec un pinceau. Saupoudrer de poudre de noix de coco.
- Cuire dans une poêle à feu doux (pour éviter que la préparation ne colle).
- Servir avec de la mayonnaise.