

GALETTE ROULÉE AUX HERBES

Énergie	kcal	287
Lipides	g	28,5
Glucides	g	1,2 (1 part)
Protéines	g	5,9

pour 1,2 g de glucides / 1 part de glucides

INGRÉDIENTS*	Parmesan râpé	g	3	ou plus
	Kiri®	g	10	
	Œuf	g	15	ou plus
	KetoCal® 4:1 Neutre	g	12	
	Crème fraîche à 30 % MG	g	16	
	Beurre fondu	g	11	
	Huile	mL	1	
	Eau	mL	5	
	Cerfeuil		1 petite botte	



Conseils du chef

Sortir les œufs du réfrigérateur en avance pour bien détacher le blanc du jaune.

Pour faciliter la pesée, vous pouvez battre les jaunes (ou les blancs) quelques secondes au mixeur.



Difficulté ★★ | Préparation **5-10 min.** | Cuisson **10-15 min.**



plats cuisinés

GALETTE ROULÉE AUX HERBES

1. Pour la galette

- Mélanger la moitié de la crème fraîche, **KetoCal® 4:1**, le jaune d'œuf, le parmesan. Ajouter en mélangeant le beurre fondu à cette préparation. Fouetter le blanc d'œuf afin qu'il double de volume et l'ajouter à la préparation. Incorporer l'eau.

2. Pour la crème aux herbes

- Mélanger le fromage Kiri® avec le reste de la crème fraîche et le cerfeuil haché et saler légèrement.

3. Pour la cuisson

- Verser la préparation de la galette dans une poêle anti-adhésive avec une goutte d'huile et chauffer à feu doux pendant 10-15 minutes. Laisser refroidir.
- Tartiner avec la crème aux herbes et rouler.

* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre