

MAQUEREAU & MAYONNAISE

		4:1	3:1	2:1	1:1
Énergie	kcal	185	177	181	181
Lipides	g	18,5	17,1	16,5	13,9
Glucides	g	1,1	2,1	4,2	10,1
Protéines	g	3,6	3,6	3,8	3,8



		4:1	3:1	2:1	1:1
Courgette	g	10	15	15	20
Brocolis cuits	g	8	12	18	20
Riz cuit	g	0	3	10	30
Filet de maquereau à l'huile de tournesol	g	9	9	9	9
KetoCal® 4:1	g	9	8	7	3
Huile	mL	5	5	5	5
Noix de coco râpée	g	3	3	3	3
Mayonnaise	g	5	4	4	4



Difficulté ★★ | Préparation **15 min.** | Sans cuisson



Entrées

MAQUEREAU & MAYONNAISE

- Faire cuire le brocolis découpé en bouquets 5 mn à l'eau bouillante (+/- le riz).
- Ecraser le maquereau dans un bol, éplucher et râper la courgette l'ajouter dans le bol.
- Ajouter la poudre de **KetoCal® 4:1**, (+/-le riz cuit), 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.