



# HOT-DOG

Hôpital  
Robert-Debré  
AP-HP



4 hot-dogs

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

## ATKINS

4 hot-dogs = 3 parts

Kcal : 898 kcal  
Lipides : 86 g  
Glucides : 2,9 g  
Protéines : 25,6 g

1 hot-dog = 0,75 parts

Kcal : 225 kcal  
Lipides : 21,5 g  
Glucides : 0,75 g  
Protéines : 6,4 g



Astuce : Vous pouvez varier les garnitures pour votre hot-dog, remplacer la saucisse et l'emmental par du saumon fumé et du Boursin®.



## INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 25 g d'huile de tournesol
- 50 g de Ketocal® 4:1 neutre
- 2 saucisses Knacki Herta®
- 2 g de Psyllium Blond en poudre (facultatif)
- 10 g d'emmental

## PRÉPARATION

Pour réaliser la pâte du hot-dog, mélanger dans un saladier l'œuf battu, l'huile, le Ketocal® et le Psyllium blond.

Pour constituer un hot-dog : découper 4 feuilles de papier cuisson. Diviser la pâte en 4 et étaler-la sur une feuille de papier cuisson dans le sens de la longueur. Découper les saucisses en deux dans le sens de la longueur et déposer une demie-saucisse sur chaque pâte. A l'aide du dos d'une cuillère, recouvrir la demie-saucisse avec la pâte et enrouler le tout dans le papier de cuisson.

Faire cuire 15 minutes à 180°C. Une fois sortis du four, ajouter de l'emmental sur les hot-dogs. Il est également possible de les agrémenter avec de la sauce moutarde ou mayonnaise. Régalez-vous !