



MOMIES SAUCISSES

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP



8 Momies saucisses

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

ATKINS

Totalité recette = 2,5 parts

Kcal : 681 kcal
Lipides : 61,8 g
Glucides : 2,5 g
Protéines : 28,7 g

Pour la pâte = 1 part

Kcal : 319 kcal
Lipides : 29,8 g
Glucides : 0,9 g
Protéines : 11,9 g



Astuces



* Il est possible de mettre des épices ou des herbes dans la pâte.

* Pour tremper les momies saucisses dans une sauce orangée (Halloween), mélanger du paprika à la mayonnaise.



INGRÉDIENTS

- 3 g d'huile d'olive (1 cuillère à café)
- 30 g de Kétocal® neutre 4:1
- 1 œuf
- 4 saucisses Knacki® pur porc (1,2 g glucides/100 g)
- Mayonnaise (pour les yeux)

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 220°C .

Couper les saucisses en deux (ou en trois en fonction de la taille souhaitée) et les répartir sur une plaque recouverte de papier sulfurisé allant au four.

Dans un saladier, mélanger la poudre de Kétocal®, l'huile et le jaune d'œuf. Ajouter le blanc battu à la fourchette.

Placer le mélange dans une poche à douille. Pocher la pâte en forme de bandelettes sur les saucisses. Cuire 10 minutes au four.

Une fois les momies saucisses sorties du four, les laisser refroidir et déposer deux gouttes de mayonnaise pour faire les yeux en guise de décoration.