

# Rôti de bœuf et salade de chou



**Cétogène - faible en glucides**

## Par portion

Glucides nets : 4% (7 g)

Fibres : 4 g

Matières grasses : 76% (58 g)

Protéines : 20% (34 g)

Kcal : 704

## Ingrédients (4 portions)

1 ¼ tasse de mayonnaise

1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon

1 lb de chou vert

1 ½ lb de rôti de bœuf en tranches

125 grammes de tomates cerise

4 cornichons à l'aneth

Sel et poivre

## Instructions

Mélanger la mayonnaise et la moutarde dans un grand bol. Assaisonner avec du sel et du poivre, selon votre goût.

Râper le chou finement et l'ajouter au bol. Mélanger avec la mayonnaise et laisser reposer quelques minutes.

Déposer le rôti de bœuf, les tomates et les cornichons à l'aneth sur une assiette avec une bonne cuillère de salade de chou. Servir froid ou à température ambiante.

## Astuce !

Pour une préparation encore plus facile, acheter votre chou pré-râpé ! Il suffit de regarder les ingrédients ou l'étiquette des valeurs nutritives pour voir s'il y a des glucides cachées (lorsqu'il y a beaucoup de carottes, par exemple). Nous ne recommandons pas la salade de chou provenant d'une épicerie-charcuterie, qui a tendance à avoir du sucre ajouté dans la vinaigrette.