

Nom de la boutique

RECETTE DES GNOCCHIS KETO



Gnocchis keto

Pour 1 portion :

Pour 1 personne

G:
5

L:
47

P:
39



Ingrédients pour la pâte :

- 100g de ricotta
- 1 œuf
- 10 g **fibres d'avoine***
- 15 g **psyllium***
- 1 pincée de sel

Ingrédients pour la sauce au parmesan :

- 50 g parmesan râpé
- 10 g beurre
- 4-5 cuillère à soupe d'eau bouillante
- 2 pincées de sel et poivre
- 50 g de jambon de Parme
- 1 cuillère à café d'**huile d'olive vierge extra***

*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com

Étapes :

- 1) Dans un bol, mélanger la ricotta avec l'œuf jusqu'à obtenir une crème lisse
- 2) Ajouter les ingrédients secs et pétrir pendant quelques minutes
- 3) Laisser reposer la pâte pendant une dizaine de minutes
- 4) Avec les mains légèrement humides, diviser la pâte et former de petites "saucisses" d'environ 15 mm de circonférence
- 5) Les couper en petits morceaux, former une boule avec chaque petit morceau et lui donner sa forme typique à l'aide d'une planche à gnocchi ou d'une fourchette, en écrasant légèrement la boule et en la faisant tourner
- 6) Faire bouillir de l'eau avec un peu de sel, puis y verser les gnocchis. Dès qu'ils remontent à la surface (après deux minutes environ), ils sont prêts.

Préparation sauce

- 7) Couper le jambon en petits morceaux et le faire cuire dans une poêle avec une cuillère à café d'huile jusqu'à ce qu'il soit croustillant
- 8) Faire fondre le beurre
- 9) Dans un bol, mélanger le parmesan, le sel, le beurre fondu et les cuillères à soupe d'eau chaude une par une, en remuant continuellement afin d'éviter les grumeaux lors de l'épaississement de la préparation
- 10) Assaisonner les gnocchi avec la sauce et ajouter le jambon croustillant.

Bon appétit !