

RECETTE DES GNOCCHIS KETO

Laissez-vous transporter en Italie avec cette recette de gnocchis faits maison par une des intervenantes de notre Web TV : "KETO DIET TV" : **Alessandra**, une passionnée de cuisine keto Italienne.

Savourez chaque bouchée de ces gnocchis moelleux et légèrement dorés, nappés d'une sauce au parmesan crémeuse et délicate, le tout dans une version keto qui ne sacrifie rien au plaisir gustatif.

- **5 g de glucides** pour l'assiette de Gnocchis

Les produits en gras dans la recette sont disponibles sur la boutique :

fibres d'avoine

huile d'olive vierge extra

Psyllium

NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines



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 **fibre 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 !