



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Gnocchis de régime .



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs

Ingrédients :

- 1 c.à.s de fromage blanc
- 1 c.à.s de son de blé
- 2 c.à.s de son d'avoine

Sauce :

- 1 c.à.s de fromage blanc
- 1 carré frais ail et fines herbes
- Herbes de Provence

- Mixer le plus finement possible les 2 sons
- Ajouter le fromage blanc et pétrir la pâte obtenue
- Rouler la pâte et former des petits boudins d'1 cm de diamètre sur un tronçon de 2 cm
- Faire bouillir de l'eau et jeter les gnocchis
- Dès qu'ils remontent à la surface ils sont prêts
- Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients, la réchauffer quelques instants
- Servir les gnocchis avec la sauce et un accompagnement

Conseil : Une cuisson à la poêle avec un peu de beurre, améliorerait ces gnocchis alternatifs