



---

*Sauce crème d'ail diététique*

---



*On l'aime !*

*Ingrédients :*

*2 têtes d'ail (pas 2 gousses mais bien 2 têtes)*

*Quelques gouttes d'huile d'olive*

*4 c à soupe de crème fraîche*

*1 verre de vin blanc*

*1 verre de bouillon de poule*

*Herbes de Provence*

*Sel & poivre*

*Préparation :*

*Faire dorer à la poêle les gousses d'ail dans l'huile d'olive .*

*Déglacez avec le vin blanc et le bouillon.*

*Laisser cuire à feu doux durant 30 min.*

*Retirer les gousses et assaisonner.*

*Passer les gousses d'ail tiédies au hachoir pour obtenir une purée.*

*Répartir la purée dans votre mélange déglacer et faire chauffer.*

*Ajouter la crème fraîche et une pincée d'herbes de Provence.*

*Dès l'ébullition retirer du feu .*

*Réserver au bain marie si vous ne la servez pas tout de suite.*

*Info – conseils :*

*Servir avec des Grillades, pierrades .*