



Gnocchis Poêlés

- Les ingrédients en italique sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 4 portions de 300 gr (4 x 64 petits gnocchis)

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 5 mn + 5 mn à la poêle

Ingrédients :

- 500 gr de farine de blé
- 750 gr de pommes de terre (600 gr épluchées)
 - ou un sachet de 125 gr de purée lyophilisée + 475 ml d'eau

Puis pour chaque portion :

- 140 gr de sauce tomate
- 1 cac d'échalote (fraîche ou lyophilisée) émincé
- 1 cac d'herbes de Provence ou d'origan

Préparation :

1. Épluchez les pommes de terre (il en restera environ 600 gr et 150 gr de pelures à jeter)
2. Émincer finement à l'aide d'un hachoir les pommes de terre et les cuire 20 mn à la vapeur
 - ou bien les couper en 4 et les cuire à l'eau pendant 30 minutes
3. Écraser pour que ça forme une pâte homogène
 - Si vous avez choisi la purée lyophilisée, mélangez-la simplement avec les 475 ml d'eau
4. Ajouter la farine puis pétrir, cela doit avoir la même consistance qu'une pâte à pain. Ajouter eau ou farine si besoin
5. Couper la boule en 8 parts, et sur un plan fariné en faire des boudins d'une soixantaine de centimètres de longueur (2 fois la hauteur d'une feuille A4)
6. Couper chaque boudin en 32 par la méthode des moitiés. Vous obtenez 256 gnocchis
7. Vous pouvez leur donner la forme traditionnelle à l'aide d'une fourchette
8. Les faire cuire dans une grande casserole d'eau bouillante, et lorsqu'ils flottent (au bout de quelques minutes) les récupérer au fur et à mesure. A cette étape, vous pouvez les emballer par portion de 64 (soit 300 gr) et les congeler

Ensuite pour chaque portion de 64, les faire poêler avec de l'huile pendant 2 minutes, et une fois qu'ils sont un peu grillés ajouter la sauce tomate, l'échalote et les herbes et laisser mijoter 3 minutes

