



GNOCCHIS LVC

NB : Désolée pas de photos ! Je les ai malencontreusement effacées en les transférant !

Ingrédients :

de la farine(note1)	oeufs frais
pommes de terre à chair tendre pré-cuites (note 3)	oignons , ail (note 2)
finest herbes séchées ou fraîches (note 5)	poudre de Perlimpimpin
bouillon de LVC (note 4)	

Méthode:

Dans une jatte , Mettez la chair écrasée des pommes de terre bien sèches, la farine, les jaunes d'oeuf et les épices . Touillez énergiquement .

Ajoutez à la fin délicatement les blancs battus en neige : ce sera plus léger mais ce n'est pas indispensable

Sachez que si vous utilisez votre mixer , attention ça aura tendance à "péguer" un peu (mou et collant))

Vous obtiendrez une pâte pas trop molle que vous rouler en boudin et que vous laissez reposer au frais au moins quelques heures . Ici , surprise par une visite impromptue je les ai fait cuire tout de suite et ils sont moins tendres

CUISSON

Coupez en très petits morceaux réguliers et si vous voulez être près de la forme classique appuyez avec une fourchette sur le bord : ça le fera un peu "rouler"

Ici je les ai un peu coupés au bord au bord pour faire des "petits doigts" . Mais faites le très petits morceaux car sinon ils ne gonfleraient pas et seraient durs .

Mettez le bouillon à chauffer et plongez-y vos gnocchis : lorsqu'ils sont cuits ils remontent d'eux même à la surface . Vous les laissez quelques instants et les égouttez avec une araignée .

Il ne vous reste plus qu'à les assaisonner. Aujourd'hui j'avais une sauce genre basquaise (poivrons et tomates + aromates) . Ici j'ai versé sauce et gnocchis sur des "coties" de tessou (vous savez ces "plats de côtes encore charnus le long des os et de si bons goût) et des saucisses grillées . Vous pouvez faire gratiner mais dans tous les cas servez très très chaud !

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Bien sûr ça marche particulièrement bien avec de la farine de blé "classique" mais ça marchera aussi avec les autres (pour les "sans gluten" par exemple)

(note 2) oignons et ail : préférez les "séchés" et pulvérisés maison : moins d'eau et donc plus de fermeté de votre gnocchi à la cuisson

(note 4) prenez des pommes de terre qui s'écrasent bien à la cuisson et faites les bien sécher avant utilisation . Cuites au FAO elles n'auront que leur eau de végétation et cela ira très bien . Pas le temps de les cuire ?? Tant pis optez pour de la purée Mousline

T.S.V.P -->

(note 4) Évidemment le bouillon que vous utiliserez étant déjà parfumé ça renforcera le parfum de vos gnocchis au lieu de les affadir

(note 5) Si vous le pouvez utilisez des herbes sèches car votre pâte à gnocchis restera plus ferme et ne risquera pas de se “défaire” à la cuisson

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” pas de problème : on en a pas mis !

Pour les “sans gluten” ça marchera avec nos farines à nous voyez la fiche “farines”

Pour les “sans gras” pas de problème ... sauf sur votre sauce bien sûr !!

Pour les “sans sucre” désolée mais les gnocchis c’est pas pour vous du tout , testez une autre recette de légume LVC car ce ne serait pas une bonne idée dans votre cas

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A