

recette salée

GNOCCHIS À BASE DE PATATE DOUCE ET D'ÉPINARDS (VEGAN, SANS GLUTEN)

⌚ 30 minutes

🕒 10 minutes

🍴 4 portions (+/- 100 gnocchis)

Ingredients

+/- 600 g de patate douce
60 g d'épinards frais
55 g d'arrow-root
50 g de farine d'amande
50 g de farine de riz
2 cs. d'huile d'olive pour la cuisson
Sel et poivre, au goût

Préparation

Couper les patates douces en gros cubes, sans les éplucher (cela s'effectuera plus tard). Les cuire une vingtaine de minutes à la vapeur avant de les laisser légèrement refroidir. Retirer ensuite la peau : après une cuisson à la vapeur, la peau se détache assez facilement (avec les doigts, ou à l'aide d'un économètre). Bien retirer la peau pour obtenir une purée bien homogène. Il reste maintenant +/- 500 grammes de patate douce.

Nettoyer les feuilles d'épinards frais et retirer soigneusement les tiges. L'idéal est de ne garder que les feuilles bien vertes. Les émincer ensuite grossièrement et réserver.

Dans un saladier, réduire les morceaux de patate douce épluchée en purée à l'aide d'un presse-purée manuel. Saler et poivrer. Incorporer ensuite l'arrow-root, les farines d'amande et de riz, puis mélanger. Ajouter finalement les épinards hachés et pétrir quelques minutes avant de former, à l'aide de ses petites mains, une boule.

Fariner le plan de travail (à l'aide de farine de riz) et y poser la boule. La découper en 4 parts égales. Avec la première des 4 parts, former un boudin d'une épaisseur de 1 cm. Couper ensuite des tronçons de 2 à 3 cm de long. Marquer une face du tronçon avec les dents d'une fourchette.

Porter une grande casserole d'eau à ébullition. Une fois bouillante, plonger délicatement une poignée de gnocchis dans l'eau. Pour ne pas qu'ils collent entre eux, les cuire par douzaine. Une fois qu'ils remontent à la surface, cela signifie qu'ils sont cuits. Bien les égoutter et les disposer sur une assiette.

A ce stade, il est possible de congeler les gnocchis en les plaçant dans un contenant hermétique. Par la suite, il faut les décongeler à température ambiante puis reprendre les opérations à l'étape suivante.

Dans une grande poêle anti-adhésive, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Faire revenir les gnocchis 4 à 5 minutes sur chaque face. L'idéal est qu'ils soient bien dorés. Une fois cette étape réalisée, les retirer délicatement de la poêle et les poser sur du papier absorbant (afin de retirer le surplus d'huile de cuisson).

