Gnocchi de patate douce aux épinards et à la sauge

sans gluten Mag#8

Imprimer

Commenter

Préparation: **1 heure**

Ingrédients
Pour 4 personnes

Pour les gnocchis

- 600 g de patate douce
- 150 g de fécule de maïs ou de pomme de terre
- 130 g de farine de riz complet
- 1 œuf
- 1 c. à. c. de sel de mer
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de curcuma

- 1 pincée de cannelle

Pour le plat

- 4 poignées de jeunes pousses d'épinard
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 c. à. s. d'huile d'olive
- 1 c. à. s. de sauge
- 1 c. à. s. de gomasio (mélange de sésame grillé et de sel)
- 1 pincée de sel de mer

Les gnocchi

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Épluchez les patates douces et coupez-les en rondelles d'environ 2 cm d'épaisseur et laisser cuire sur le tamis du Vitaliseur pendant 20 minutes.
3. Écrasez les patates douces en purée. Ajoutez la fécule, la farine, l'œuf battu, le sel, le poivre, le curcuma et la cannelle. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, souple, mais non collante. Ajoutez de la farine si besoin.
4. Pétrissez la pâte à la main, formez une boule et laissez reposer pendant 30 minutes.
5. Coupez la pâte en 4 portions égales et, sur un plan de travail bien fariné, façonnez chacune d'elles en boudin. Coupez chaque boudin en morceaux d'environ 3 cm de longueur. Roulez chaque petit pâton sur le dos d'une fourchette pour le marquer. Les gnocchis sont prêts.

   Le plat

6. Faites cuire les gnocchis dans de l'eau bouillante salée pendant environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Vous pouvez procéder à cette étape dans la cuve du Vitaliseur : videz-la de son eau de cuisson et remplissez-la d'eau propre au tiers.
7. Égouttez et réservez les gnocchis.
8. Dans une poêle, faites chauffer l'huile et faites-y revenir l'ail et les épinards pendant 2 à 3 minutes. Ajoutez les gnocchis et faites-les dorer pendant 2 à 3 minutes, puis salez.
9. Servez ce beau plat multicolore saupoudré de gomasio et de sauge.

   Astuce : Vous pouvez congeler les gnocchis. À la fin de l'étape 5, déposez-les sur une plaque au congélateur pendant 1 heure puis mettez-les dans un sac spécial congélation.

Riches en couleurs, en saveurs, en vitamine D et en magnésium, ces gnocchis de patate douce rendront heureux les petits et les grands ! Retrouvez cette recette dans le magazine 95° #8 (mai-juin 2017)

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises