




GNOCCHIS AUX ÉPICES

GNOCCHIS AUX ÉPICES recette colorée par les épices et rapide avec des flocons de pomme de terre. Simple et facile à réaliser, ces gnocchis peuvent être préparés à l'avance et se garder au frais ; leur cuisson est quasi-immédiate. Les épices ont un intérêt dans cette recette, dont le curcuma puissant anti-oxydant

200 gr purée de pommes de terre
3 oeufs
2 càs psyllium
3 càs épices
sel
1 càs huile d'olive

4 verres eau pour la pâte



 30 minutes
 1 minute
 3 portions



1. Verser les flocons de pomme de terre dans un saladier



2. Rassembler un choix d'épices (ici : curcuma, paprika, 4 épices, poivre) avec le sel



3. Verser tous ces éléments sur les flocons de pomme de terre



4. Mélanger à sec



5. Ajouter les œufs battus



6. Mélanger



7. Rajouter de l'eau petit à petit



8. Mélanger jusqu'à obtenir une texture pâteuse qui peut former un ensemble compact



9. Faire un grosse boule, filmer et laisser reposer au frais quelques minutes (le temps de faire une sauce)



10. Diviser la boule pour former des boudins à découper



11. Trancher à parts égales les gnocchis et former des grosses billes, puis rouler sous la fourchette une à une : ceci est l'étape la plus longue



12. Faire bouillir une marmite d'eau salée et huilée



13. Dès l'ébullition, verser les gnocchis qui vont mettre 1 ou 2 minutes à cuire



14. Dès qu'il flottent les retirer rapidement avec une écumoire



15. Rassembler dans un plat. Les gnocchis étant fragiles, les servir délicatement



16. Ajouter un sauce, c'est prêt !