TOURTONS POMMES DE TERRE AUX OLIVES

Un plat consistant pour accompagner salades ou soupes. La pâte sans gluten est réalisée avec 3 farines (pois-chiches, maïs, sarrasin) pour un bon apport de protéines complètes.

GARNITURE
4 Pommes de terre
1 oignon
2 càs huile d'olive
4 càs persil
2 càs épices
sel
1 bol olives noires dénoyautées

PÂTE
300 gr farines
2 càs psyllium
3 oeufs
1 càc sel
2 càs huile d'olive
5 cl eau

MODELAGE ET CUIS...
2 verres huile d'olive
10 ou 20 gr farine

1 heure
30 minutes (20+15)
25 tourtons (4-6 personnes)

GARNITURE

1. Cuire les pommes de terre à la vapeur ou à l'eau

2. Emincer un oignon

3. Faire cuire l'oignon dans un peu d'huile d'olive environ 3-4 minutes

4. Une fois les pommes de terre refroidies, les peler et les écraser à la fourchette grossièrement

5. Ajouter l'oignon cuit aux pommes de terre écrasées avec éventuellement un peu d'huile d'olive

6. Ajouter du persil frais, du sel et des épices

7. Enfin, émincer les olives noires au couteau, ajouter et mélanger le tout à la cuillère ou à la main car la pâte est assez dense

PÂTE

8. Rassembler les farines sans gluten (pois-chiche, maïs, sarrasin). On peut aussi n'utiliser qu'une seule farine.

9. Ajouter le psyllium

10. Ajouter le sel

11. Ajouter les œufs avec éventuellement une cuillère d'huile d'olive

12. Bien mélanger à la main, rajouter un peu d'eau si la pâte est trop sèche

13. Après avoir travaillé la pâte, elle est assez souple afin d'être facilement abaissée.

MODELAGE ET CUISSON DES TOURTONS

14. Étaler la pâte entre deux feuilles de film étirable afin d'éviter qu'elle ne colle au rouleau, jusqu'à une fine épaisseur (1-2 millimètres). Marquer des cercles de pâte avec un verre.

15. Prendre une cuillère de pâte de pommes de terre et en faire un petit palet plat à déposer sur la pâte et recouvrir avec un autre rond

16. Fermer en pressant tout autour sur l'extrême bord, pour ne pas déchirer la pâte

17. Une fois fermé, écraser un peu plus les bords et déposer sur une assiette farinée pour ne pas que les tourtons ne collent entre eux et sur l'assiette

18. Finaliser le découpage des bords à la roulette pour un effet dentelle

19. On obtient des tourtons assez volumineux, à manger avec les doigts, comme des snacks ordinaires

20. Plonger dans un bain d'huile bouillante et retourner (2-3 minutes suffisent pour la cuisson

21. Déposer sur du papier absorbant

22. Dresser avec une salade verte ou un autre légume