

GNOCCHIS A POÊLER

GNOCCHIS A POÊLER, à préparer chez soi, pour accompagner un plat de légumes ou avec une sauce tomate. Un plat de féculents simple, sans matières grasses et surtout [sans gluten](#).

400 gr Pommes de terre
100 gr farine de riz
1 oeuf
Sel - poivre
1 càs huile d'olive



 20 minutes
 10 minutes
 4 portions



1. Peler les pommes de terre



2. Les couper en très petits morceaux, ce qui facilitera le travail pour écraser à la fourchette, surtout si elles sortent du réfrigérateur

3. Une fois écrasées dans une assiette, placer les pommes de terre dans un récipient, saler, poivrer et ajouter un œuf entier. Bien mélanger



4. Ajouter environ 20 à 25 % du poids des pommes de terre en farine de riz. Exemple : 100 gr de farine pour 400 gr de pommes de terre

5. Bien mélanger cette farine, jusqu'à obtenir une pâte qui tient, assez ferme pour être modelée mais pas trop dure non plus

6. Faire une boule et fariner un plan de travail et une grande assiette plate



7. Diviser la boule en 4 parties. Prélever une partie que l'on formera en boule, à rouler en boudin de 2 à 3 cm d'épaisseur

8. Couper le boudin en morceaux qui formeront les gnocchis. Former des petites boules avec ces morceaux, puis les rouler sous le dos de la fourchette (sur une planche en bois farinée ça adhère bien sans coller)

9. On dépose les gnocchis confectionnés dans une assiette large et plate afin qu'ils ne se collent pas entre eux



10. Graisser une poêle avec du papier absorbant, disposer les gnocchis délicatement un à un afin qu'ils ne se chevauchent pas, puis chauffer la poêle à feu moyen



11. Au bout de 2 minutes ils vont doré, les retourner un à un, car ils ne sont pas encore assez fermes, laisser doré l'autre face

12. Au bout de 3 à 4 minutes de cuisson les gnocchis sont plus fermes et ne collent plus, on peut alors les faire sauter à la poêle pour les retourner encore 1 ou 2 minutes, en fonction de la couleur recherchée. Puis déposer dans un plat chaud

13. Servir chaud pour accompagner des légumes ou une sauce. C'est délicieux !