

GNOCCHIS DE COURGE BUTTERNUT



Préparation : 40' + 30' de cuisson

Matériel : 1 faitout + 1 saladier + 1 poêle

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de courge butternut
- 150 g de farine de quinoa
- 150 g de fécule de pomme de terre
- 60 g d'eau
- 2 cs de graines de lin
- 1 cc sel
- 50 g d'huile de coco
- 6 à 8 feuilles de sauge
- parmesan en morceau

Préparation

- éplucher, couper et faire cuire la courge à l'eau ou à la vapeur. Bien l'égoutter pour éviter un excédent d'eau puis l'écraser dans un saladier à la fourchette de manière à réaliser une purée la plus fine possible. Saler
- faire chauffer les graines de lin et l'eau au micro-ondes pendant 30 secondes. Filtrer pour récupérer le mucilage (l'eau gélifiée) et mélanger à la purée de butternut
- incorporer ensuite progressivement la farine pour adapter la quantité. Il se peut que vous n'ayez pas besoin de toute la farine. La pâte sera moins ferme que des gnocchis classiques
- fariner le plan de travail, réaliser un boudin épais, puis couper des petits morceaux de 2 cm environ
- faites des boules puis presser chaque gnocchi contre une fourchette pour lui donner sa forme
- faire bouillir de l'eau, verser les gnocchis dedans en évitant qu'ils ne se touchent pour qu'ils ne se collent pas entre eux. Les laisser cuire jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface puis les égoutter

- dans une poêle, faire chauffer l'huile de coco avec les feuilles de sauge pendant 2/3'. Ajouter les gnocchis, les faire dorer et les servir avec du parmesan ainsi que de la roquette (ou autre) et des champignons