



3 à 4 personnes



45 mn



Facile

Côté cuisine

Toutes les recettes publiées (par numéro) sont téléchargeables sur le site [cerin.org](http://www.cerin.org/publications/alimentation-et-petit-budget.html):
<http://www.cerin.org/publications/alimentation-et-petit-budget.html>

Gnocchis de potiron

Ingrédients



600 g de chair de potiron



1 bouquet garni



1 œuf



½ gousse d'ail



Epices
(noix de muscade, 4 épices ou curry...)



120 g de farine



50 g de fromage râpé

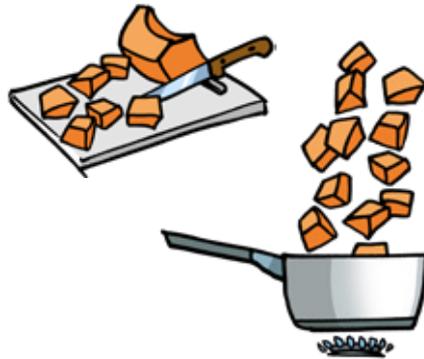


Sel, poivre

Préparation

1

Préparer la pâte : éplucher et couper la chair de potiron en dés. La faire cuire avec un peu de sel.



2

Faire une purée et la laisser refroidir.



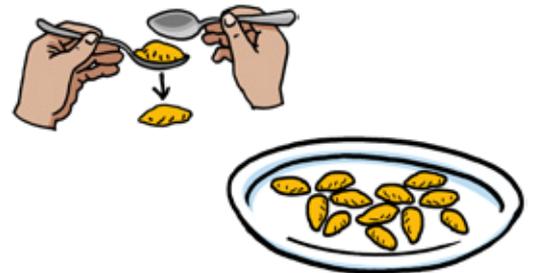
3

Ajouter l'œuf, l'ail finement haché, une pincée d'épices moulue, du poivre du moulin, le fromage râpé de sel. Mélanger le tout, puis, peu à peu, verser la farine.



4

Avec 2 cuillères, prélever un peu de pâte et réaliser des petites quenelles (les gnocchi) de 3-4 cm de longueur. Les poser sur un plat.



5

Porter à ébullition un grand volume d'eau salée dans une casserole. À l'aide d'une écumoire, peu à peu, plonger les gnocchi dans l'eau bouillante et les récupérer dès qu'ils remontent à la surface (cela veut dire qu'ils sont cuits).



6

Les déposer délicatement dans un plat ou des assiettes. Servir les gnocchi chauds, saupoudrés de fromage râpé et du poivre.



Infoplus

Ces gnocchis, riches en fibres et en couleurs, changeront de l'ordinaire pour accompagner une viande ou un poisson ou même agrémenter un velouté de légumes.