

# Gnocchis aux brocolis

(pour 4 personnes)

## Ingrédients pour les gnocchis :

560g de pommes de terre cuites refroidies  
280g de farine  
1 oeuf  
une pincée de sel

Cette recette est doublée. On gardera la moitié de la quantité pour la recette, l'autre moitié peut être congelée ou consommée le lendemain.

## Préparation :

- Retirer la peau des pommes de terre à l'aide d'un couteau. Les réduire en purée à l'aide d'un presse purée ou d'un Kartoffels-tampfer (pilon à purée).
- Ajouter la farine et l'œuf. Saler selon goût.
- Mélanger les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Couper la pâte en 4 morceaux. En prendre un et le rouler jusqu'à obtention d'un boudin d'environ 1cm d'épaisseur. Détailler ensuite les boudins en petits morceaux d'1cm également. Sur deux plaques couvertes de papier sulfurisé, déposer les gnocchis assez serrés. Faire de même avec les 3 autres morceaux.
- Placer une des deux plaques dans le congélateur, jusqu'à ce qu'ils soient congelés. Ils seront ensuite rangés dans un sachet de congélation\*.
- Réserver l'autre.

\*Il est ainsi plus facile de faire des portions.

Remarque : les gnocchis sont concentrés en hydrates de carbone, mais sont également bourratifs, donc on en mange peu. Pour pallier à la frustration visuelle au niveau du volume, il est recommandé de les préparer avec une sauce contenant des morceaux de légumes plus ou moins gros, qui complèteront avantageusement le manque de volume des gnocchis.

Bon appétit !

## Ingrédients pour la sauce aux brocolis :

600g de brocolis détachés en fleurettes  
1 gousse d'ail pressée  
1 oignon ciselé  
2dl d'eau de cuisson des brocolis  
3cs d'huile d'olive  
½ cube de bouillon  
sel et poivre  
parmesan râpé

## Préparation :

- Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les fleurettes. Dès qu'elles sont cuites, en retirer environ 1/3 à l'aide d'une écumoire et réserver. Poursuivre la cuisson pour le reste des fleurettes jusqu'à ce qu'elles soient très cuites. Les égoutter en récupérant l'eau de cuisson dans un bol. En garder 2dl.
- Dans une deuxième casserole, faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter les fleurettes très cuites et les décilitres d'eau de cuisson ainsi que le ½ cube de bouillon. Laisser mijoter 2–3 minutes et réduire en purée. Saler et poivrer selon goût.
- Faire bouillir de l'eau et y plonger les gnocchis. Les laisser cuire pendant environ 2 minutes : dès que les gnocchis remontent à la surface, ils sont cuits.
- Les égoutter et les servir recouverts de la sauce aux brocolis et garnis avec les fleurettes de brocolis. Servir avec du parmesan râpé.

Il faut compter 1,5 équivalent par personne, soit 37g de glucides.

