



PAR CHEF TOSCA

GNOCCHI DE PATATE DOUCE, SAUCE CRÉMEUSE, CHAMPIGNONS ET ÉPINARDS

Ingrédients

(Pour 2 personnes)

400 g de patate douce

150 g de farine

40 g maïzena

sel

farine de travail

100 g de noix de cajou

1 l d'eau

20 g d'huile d'olive

10 g de levure nutritionnelle

jus de citron

zeste de citron

noix de muscade

3 tours de moulin à poivre

sel

150 g de champignons

100 g d'épinards

1 gousse d'ail émincé

sel

Huile d'olive

Sauge

Zeste de citron

Poivre

Préparation:

Préparation des gnocchis de patate douce

1. Préchauffer le four à 190°C.

2. Placer les patates douces entières sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfourner pendant environ 45 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

3. Laisser refroidir légèrement, puis couper-les en deux et récupérer la chair à l'aide d'une cuillère.

4. Écraser la chair dans un grand bol jusqu'à obtenir une purée lisse.

5. Ajouter à la purée : la farine, la maïzena et le sel. Mélanger délicatement pour former une pâte homogène. Ne pas trop pétrir afin que les gnocchis restent tendres.

6. Sur un plan de travail fariné, rouler des portions de pâte en boudins d'environ 2 cm d'épaisseur. Les découper en petits morceaux de 2 cm.

7. Marquer les gnocchi avec une fourchette ou une planche à gnocchi.

8. Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition.

9. Plonger les gnocchis par petites quantités. Lorsqu'ils remontent à la surface (2-3 minutes), les retirer à l'aide d'une écumoire.

10. Réserver un peu d'eau de cuisson pour ajuster la sauce si besoin. Égoutter et réserver les gnocchis.

Préparation des légumes sautés

1. Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive.

2. Ajouter l'ail émincé et faire revenir quelques secondes.

3. Incorporer les champignons et les faire dorer.

4. Ajouter ensuite les épinards et laisser fondre doucement.

5. Assaisonnez avec un peu de sel.

Préparation de la sauce crémeuse aux noix de cajou

1. Faire tremper les noix de cajou dans de l'eau chaude pendant 15 à 20 minutes.

2. Les égoutter et les mettre dans un mixeur avec : l'eau, l'huile d'olive, la levure nutritionnelle, le jus et le zeste de citron, la noix de muscade, le poivre et le sel

3. Mixer jusqu'à obtenir une sauce lisse et crémeuse.

4. Goûter et ajuster l'assaisonnement si nécessaire.

Assemblage du plat

1. Faire chauffer la sauce à feu doux dans une casserole.

2. Ajouter les gnocchis cuits et mélanger doucement pour bien les enrober.

3. Laisser chauffer quelques minutes.

4. Servir immédiatement avec les légumes sautés, des feuilles de sauge, du zeste de citron et un peu de poivre.