

Préparation

Gnocchis à l'ail des ours et sauce au citron



Profil nutritionnel par Person:

550 kcal
lip 26 g
glu 61 g
pro 15 g

env. 90min
4 personnes
végétarien

- 800 g de **pommes de terre en robe des champs** (variété à chair farineuse), cuites juste avant, pelées chaudes
- 200 g de **farine**
- 50 g de **feuilles d'ail des ours**, ciselées grossièrement
- 100 g de **ricotta**
- 1 **œuf frais**
- 0.25 de c.c. de **muscade**
- 1 c.c. de **sel**

eau salée, bouillante

0.5 c.s. d' **huile d'olive**

1 c.s. de **beurre**

1 **échalote**, hachée finement

1 **citron bio**, zeste râpé et tout le jus

2 dl de **demi-crème à sauce**

Comment c'est fait:

1. Passer les pommes de terre à la moulinette dans un grand bol, laisser tiédir un peu. Ajouter la farine, mélanger. Mixer l'ail des ours avec la ricotta et l'œuf, ajouter, assaisonner, mélanger à la main. La masse doit être encore humide, mais ne plus coller aux mains, rajouter évent. un peu de farine.
2. Sur un peu de farine, façonner quatre rouleaux Ø d'env. 2 cm. Découper les rouleaux en morceaux d'env. 2 cm de long, les passer sur les piques d'une fourchette afin d'obtenir des rainures. Déposer les gnocchis sur un linge fariné.
3. Préchauffer le four à 60° C, y glisser un plat creux et des assiettes.

Comment c'est fait:

4. Faire pocher les gnocchis par portions env. 6 min dans l'eau salée frémissante jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Retirer avec une écumoire, égoutter, ajouter l'huile, réserver au chaud.

2 c.s. de **parmesan**, râpé
sel, poivre, selon goût

huile pour la friture

20 g de **feuilles d'ail des ours**

5. Sauce au citron: faire fondre le beurre dans une casserole. Faire revenir l'échalote, ajouter le zeste et le jus de citron ainsi que la demi-crème, laisser bouillonner env. 10 minutes. Incorporer le parmesan, rectifier l'assaisonnement.
6. Ail des ours frit (décor): remplir une petite casserole d'huile jusqu'à env. 3 cm de hauteur, faire chauffer à env. 175° C. Plonger les feuilles d'ail des ours par portions à l'aide d'une écumoire, faire frire env. 10 s, retirer, égoutter sur du papier absorbant.
7. Répartir les gnocchis sur les assiettes, arroser d'un filet de sauce au citron, décorer avec les feuilles d'ail des ours.