

# GNOCCHIS



## INGREDIENTS :

**1 Kg de pomme de terre farineuse type Binj ou Charlotte**

**200gr de farine (ou Maizena pour la version sans gluten)**

**1 oeuf**

## Sauce Tomate :

**1 oignon / 1 gousse d'ail / 1 carotte / 1 verre de vin rouge / 1/2 verre de lait / Laurier / 2 boite de tomates concassées / Viande hachée ou reste de viande // Végétarien : Tofu ou Pois Chiche**

## On y va ...

1. Faire la sauce, elle doit mijoter 1h30. Mettre un peu d'huile d'olive à feu vif, mettre l'oignon et l'ail, faites revenir et laisser dorer. Mettre la carotte coupée en dé. Puis mettre la viande (ou la version végétarienne) laisser revenir.

Rajouter le verre de vin et mettre le 1/2 verre de lait. Attendre que la viande est absorbée tout le lait, puis rajouter les tomates concassées et une feuille de laurier et laissez mijoter 1h30.

2. Eplucher vos pomme de terre. Les couper et mettre dans une casserole dans de l'eau bouillante pendant 20 minutes. Egouttez et laissez refroidir.

3. Faites une purée de ces pommes de terre avec un moulin. Préparez la farine sur le bord de votre plan de travail avec 1 oeuf.

4. Mettez les pommes de terre réduite en purée au centre de votre plan de travail et incorporez de la farine au fur et à mesure que vous pétrissez rajoutez l'œuf. Vous devez pétrir jusqu'à ce que la pâte ne soit plus collante.

5. Former des boudins et coupez en petits morceaux. Vous pouvez former les rainures en vous aidant du dos d'une fourchette (mais ils sont très bons sans la rainure)

6. Plongez dans l'eau bouillante quelques minutes. Les gnocchis sont cuits quand ils remontent à la surface. Les prendre avec l'écumoire et les mettre dans la sauce. Servir rapidement.

**BON APPETIT ! C'EST TROP BON MON CHONCHON**

Magali Bollard - Professeure de yoga certifiée Rainbow kids yoga

