

Poêlée de schupfnudeln

Mise en place et préparation: env. 70 min

- | | |
|---|--|
| 500 g de pommes de terre en robe des champs (à chair farineuse), cuites juste avant | peeler encore chaudes, couper en morceaux, passer au moulin à légumes dans un bol, laisser tiédir |
| 200 g de farine | incorporer aux pommes de terre |
| $\frac{3}{4}$ de c. à café de sel, un peu de muscade | incorporer, pétrir rapidement en pâte molle et lisse, laisser reposer env. 15 min à couvert à température ambiante |
| 2 œufs | pour façonner (petite photo) |
| farine | |
| eau salée, bouillante | mettre à pocher les schnupfnudeln par portions jusqu'à ce qu'elles surnagent. Sortir avec l'écumoire, bien égoutter, réserver à couvert |
| beurre à rôtir pour saisir | bien chauffer dans une poêle |
| 300 g d'escalopes de bœuf (à la minute), en lanières d'env. 2 cm de large | saisir par portions pendant env. 2 min, retirer. Baisser le feu |
| $\frac{1}{2}$ c. à café de sel, un peu de paprika | assaisonner la viande, réserver à couvert. Eponger la graisse, ajouter éventuellement un peu de beurre à rôtir |
| 1 oignon, finement haché | faire suer |
| 400 g de carottes, en fines rondelles | faire revenir env. 5 min avec l'oignon |
| 2 dl de bouillon de légumes | mouiller, porter à ébullition, baisser le feu, laisser bouillonner env. 5 min à couvert sur feu moyen. Ajouter la viande et les schnupfnudeln, mélanger, le temps de bien chauffer |
| 2 c. à soupe de persil, finement haché | incorporer à la masse |

Suggestions

- Avant d'incorporer les schupfnudeln, les faire dorer dans un peu de beurre à rôtir.
- Au lieu d'escalopes de bœuf, utiliser des escalopes de cerf ou des filets d'agneau.
- Au lieu d'escalopes de bœuf, utiliser de l'émincé de bœuf (à la minute).

Préparation à l'avance: cuire les schupfnudeln 1 jour avant, égoutter, laisser refroidir, garder au frais à couvert.

Par personne: lipides 8 g, protéines 29 g, glucides 64 g, 1867 kJ (446 kcal)



Façonner les schupfnudeln

Couper la pâte en quatre, rouler chaque portion sur un peu de farine (Ø env. 2 cm). Avec une corne à pâte, couper des morceaux d'env. 1 cm de large. Confectionner les schupfnudeln à la main avec un peu de farine, avec des extrémités un peu plus fines.