



Cuisine sans gluten

Les gnocchis faits maison sont tout simplement meilleurs! Et c'est aussi vrai pour cette variante sans gluten étonnamment tendre.

Gnocchi al pomodoro

Mise en place et préparation: env. 50 min
Temps de repos: env. 30 min

Pâte à gnocchis

800 g de pommes de terre en robe des champs (variété à chair farineuse), cuites juste avant, pelées chaudes

200 g de mélange de farines sans gluten
(p.ex. «Mehl» de Schär)

2 œufs

1¼ c. à café de sel

un peu de noix de muscade et de poivre

eau salée, bouillante

1. Passer les pommes de terre à la moulinette, laisser tiédir un peu.
2. Mélanger farine et œufs avec la purée, assaisonner, ajouter évent. encore un peu de farine. La pâte doit être encore humide, mais ne plus coller aux mains. Laisser reposer env. 30 min à couvert.
3. Partager la pâte en 10 portions égales, façonner des rouleaux de l'épaisseur d'un doigt sur le plan de travail fariné. Les découper en tronçons d'env. 3 cm. Les rouler sur une fourchette en appuyant avec le pouce, afin de laisser sur un côté l'empreinte des dents de la fourchette.
4. Préchauffer le four à 60° C, y glisser un plat creux et des assiettes. Faire pocher les gnocchis par portions env. 2 min dans l'eau salée, jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface, retirer, égoutter, réserver à couvert au chaud.

Sauce tomate

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 petit oignon, finement haché

1 gousse d'ail, pressée

2 c. à soupe de concentré de tomates

450 g de tomates charnues, en dés

¼ de c. à café de sel

un peu de poivre

1 bouquet de basilic, finement ciselé



Chauffer l'huile, faire revenir l'oignon et l'ail, ajouter le concentré de tomates, mijoter. Ajouter les dés de tomates, saler, poivrer, cuire doucement env. 15 min, ajouter le basilic.

Par personne: lipides 7 g, protéines 9 g, glucides 83 g, 1787 kJ (427 kcal)

Infos

La cœliakie ou maladie cœliaque est une intolérance de l'intestin grêle au gluten. Le gluten est un terme générique désignant les protéines contenues dans le blé, l'épeautre, le blé vert, l'orge, le seigle et l'avoine. A l'heure actuelle, on ne connaît aucune thérapie permettant de guérir cette maladie. Un régime alimentaire sans gluten suivi à vie reste le seul traitement admis pour vivre sans symptômes. Retrouvez plus d'infos sur l'intolérance au gluten sur www.coeliakie.ch.

Conseils

- La quantité de farine peut varier selon le type de pommes de terre utilisées. Si la pâte est trop humide, saupoudrer le plan de travail propre avec un peu de farine sans gluten et l'incorporer. Si la pâte est trop sèche, incorporer un peu d'eau ou de ricotta.
- Les gnocchis peuvent se congeler. Répartir les gnocchis frais individuellement sur une plaque et congeler, envelopper ensuite dans un sachet de congélation.
- Concernant l'ingrédient «fécule» ou «fécule modifiée», il s'agit toujours de fécule sans gluten. Autrement, le fabricant est tenu de déclarer «fécule de froment» ou «fécule de froment modifiée».
- Les produits spéciaux issus de fécule de froment purifiée portant le label «sans gluten» sont autorisés.