

+++ Pizokel aux légumes

Spätzli de sarrasin

Mise en place et préparation: env. 70 min

Temps de repos: env. 30 min

Mise en place: préchauffer le four à 60° C, y glisser un plat et des assiettes.

Pâte à pizokel

200 g de farine de sarrasin

150 g de farine

³/₄ de c. à café de sel

2 dl de lait

3 œufs frais

mélanger dans un bol, faire une fontaine

mélanger, verser peu à peu dans la fontaine en remuant, continuer à remuer avec une spatule jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Couvrir et laisser gonfler env. 30 min à température ambiante

Légumes

eau

200 g d'épinards

200 g de chou frisé, en lanières

200 g de haricots

50 g de beurre

100 g de lard paysan, en lanières

1 oignon, en lanières

5 feuilles de sauge, en lanières

³/₄ de c. à café de sel, un peu de poivre

2 litres d'eau salée

porter à ébullition dans une casserole

faire blanchir env. 30 s, retirer, égoutter, réserver au chaud

faire blanchir env. 2 min, retirer, égoutter, ajouter aux épinards

cuire env. 15 min en tenant croquant, égoutter, ajouter aux légumes. Jeter l'eau. Essuyer la casserole

chauffer dans la même casserole

étuver, ajouter aux légumes

saler et poivrer, réserver au chaud. Essuyer la casserole

porter à ébullition dans la même casserole

Façonnage: étaler la pâte par portions sur une planche humide. Plonger une spatule dans l'eau bouillante, s'en servir pour pousser des lanières de pâte dans l'eau bouillante. Dès que les pizokel remontent à la surface, les retirer avec une écumoire, égoutter, mélanger aux légumes. Procéder de même avec la pâte restante.

Suggestions

- Servir avec du fromage de montagne des Grisons finement râpé.
- Faire suer 1 gousse d'ail pressée dans 50 g de beurre, jusqu'à ce que le beurre mousse et que l'ail soit doré, verser sur les pizokel.

Par personne: lipides 26 g, protéines 26 g, glucides 66 g, 2519 kJ (603 kcal)

Grisons

