

Justine ROUCHE
DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
29 boulevard Chanzy
08200 SEDAN
07.81.75.48.54
rouchejustine@gmail.com



Gnocchis de Carottes



Cuisson **45 minutes**

Pour **2 personnes**

Ingrédients

- 600 g de carottes ou 250 g de purée de carotte
- 180 g de farine blanche
- ½ échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de persil
- 75 g de crème fraîche
- Cumin

Préparation

1. **Éplucher et tailler les carottes en rondelles.** Couvrir et mettre dans le micro-onde 15 min à puissance maximale.
2. **Ajouter** le cumin et réduire en purée. Laisser refroidir.
3. Une fois la purée froide, **incorporer la farine** et travailler au doigt jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
4. **Former un boudin** avec la pâte à gnocchis et **tailler des cubes** de 1 cm. Aplatir à l'aide d'une fourchette.
5. **Plonger dans une casserole d'eau bouillante** jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface.
6. **Émincer** finement l'échalote et l'ail. Faire revenir dans une casserole et ajouter la crème fraîche.
7. **Plonger** les gnocchis cuits dans la casserole de crème et déguster.