

# Gnocchis poivrés au panais

## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 400g de panais
- 100g de farine de blé
- 60g de farine de blé complet
- 20g de fécule de maïs
- 1 càc de sel
- 1 càc de poivre
- 20g de beurre
- 10g de parmesan (optionnel)



## Préparation

- Eplucher les panais et les couper en petits morceaux. Les plonger dans une casserole d'eau bouillante et cuire 15 minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les égoutter et les écraser en purée à l'aide d'une fourchette dans un grand saladier.
- Dans un bol, mélanger les farines, la fécule, le sel et le poivre. Ajouter petit à petit ce mélange à la purée de panais en mélangeant entre chaque ajout pour bien l'incorporer puis malaxer à la main pour obtenir une pâte souple. Ajouter un peu de farine au besoin.
- Prélever un morceau de pâte et le façonner en un rouleau d'une épaisseur d'environ 1 cm. Découper de petits tronçons à l'aide d'un couteau. Procéder ainsi jusqu'à l'épuisement de la pâte.
- Dans une poêle, faire chauffer le beurre à feu doux, ajouter les gnocchis et les faire dorer 15 minutes sur toutes les faces en remuant délicatement.
- Saupoudrer de parmesan râper et servir avec une salade verte