

Gnocchis aux oignons



4X1 personnes • Moyen • Préparation 10 mn • Pousse 20 mn • Cuisson 20 mn



Ingrédients

- ✓ 250 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 1 c. à café de levure (inclue dans le paquet de Farine Loprofin)
- ✓ 2 c. à café rase de curry
- ✓ ¼ c. à café de sel
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 125 mL d'eau chaude
- ✓ 50 mL de **SNO-PRO Loprofin**
- ✓ 1 gros oignon (200 g), épluché et haché
- ✓ Huile de cuisson



Préparation

Dans un grand saladier, mélanger la **Farine Loprofin** avec la levure et le curry.

Saler le **SNO PRO Loprofin** et le mélanger avec le premier mélange, l'huile d'olive et l'eau chaude. Avec un batteur électrique, battre le mélange jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et brillante.

Recouvrir le saladier d'un film étirable et réserver dans un endroit chaud (pas plus de 25°C) pour que la pâte lève, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume (environ 20 mn).

Au bout de ce temps, à l'aide d'une spatule, incorporer l'oignon haché dans la pâte.

Préchauffer l'huile dans une petite poêle. Laisser tomber une cuillère à soupe de pâte dans l'huile chaude et faire frire à feu doux jusqu'à ce que le gnocchi gonfle et devienne doré.

Égoutter sur du papier absorbant. Répéter l'opération avec la pâte restante.

Servir immédiatement.

ASTUCE Toque Chef: Servir les gnocchis saupoudrés d'herbes fraîches (ciboulette, basilic, cerfeuil...).

| Pour une portion | Valeur énergétique | EP | PHE | VAL | MET | LEU | LYS | TYR |
|------------------|--------------------|------------|--------|----------|----------|------------|-------|-------|
| | 284 kcal | 0,93 g | 24 mg | 22 mg | 7 mg | 31 mg | 36 mg | 24 mg |
| | | 1 1/5 part | 1 part | 2/3 part | 3/5 part | 1 1/2 part | | |

Plats

Loprofin