

**Gnocchis de panais au  
sarrasin (vegan)**

**Gnocchis de panais au sarrasin**



***Ingrédients pour 2 personnes :***

- 1 beau panais de 260/280 g, lavé et épluché
- 25 g d'arrow-root, de féculé de maïs ou de pomme de terre
- 25 g de farine de sarrasin

- 1 pincée de sel
- Un peu d'huile d'olive

### ***Déroulement de la recette :***

1. Cuire le panais à la vapeur (ou, à défaut, à l'eau), jusqu'à ce qu'il soit bien tendre, une trentaine de minutes environ.
2. L'écraser à la fourchette et le mélanger à la fécule, la farine et le sel.
3. Former une boule de pâte et laisser reposer 10 minutes à température ambiante.
4. Diviser la pâte en 4 pâtons et former des boudins en roulant la pâte avec vos mains, de 3 cm de largeur et de 1,5 cm d'épaisseur environ.
5. Couper les boudins en tranches de 1 à 1,5 cm d'épaisseur.
6. Verser 3 litres d'eau dans une marmite et porter à ébullition.
7. Lorsque l'eau bout, y plonger les gnocchis. Lorsque les gnocchis remontent à la surface, ils sont prêts à être égouttés, compter environ 5 à 6 minutes.
8. Verser un peu d'huile dans une poêle et y faire revenir les gnocchis quelques minutes, le temps qu'ils soient bien dorés.

***Astuce :*** Les gnocchis peuvent également être réalisés avec de la courge, de la patate douce, des pommes de terre ou de la carotte.

***Conservation :*** Les gnocchis se conservent 3 jours environ au réfrigérateur. Ils peuvent également être congelés.

[themoneytizer id=13364-16]