

Gnocchis à la citrouille



🍴 1 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 15m

🥛 lait ● œufs 🚫 gluten

Gnocchis frais préparés en camp à partir de poudre de citrouille et œuf en poudre, sautés au ghee et sauge. Végétarien.

Italie

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> poudre de citrouille	2 càs
<input type="checkbox"/> œuf entier en poudre	1 càs
<input type="checkbox"/> farine	4 càs
<input type="checkbox"/> ghee	1 càs
<input type="checkbox"/> sauge séchée	1 càs
<input type="checkbox"/> parmesan râpé lyophilisé	1 càs
<input type="checkbox"/> eau	60 ml
<input type="checkbox"/> eau	500 ml
<input type="checkbox"/> sel	

PRÉPARATION

– Préparation à la maison –

1. Mélanger la *poudre de citrouille*, l'*œuf entier en poudre* et la *farine* dans un sac hermétique.
2. Conditionner le *ghee*, la *sauge séchée* et le *parmesan râpé lyophilisé* séparément.

– Utilisation sur le trail –

3. Ajouter *eau* graduellement au mélange, 1 càs à la fois, en pétrissant jusqu'à obtenir une pâte molle légèrement collante.
4. Former deux boudins de 2 cm de diamètre et couper en tronçons de 2 cm.
5. Porter *eau* à ébullition dans une *casserole* avec une pincée de *sel*.
6. Cuire les *gnocchis* jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Égoutter.
7. Remettre dans la *casserole*, ajouter le *ghee* et la *sauge* et cuire *1 minute* en remuant. Saupoudrer de *parmesan*.

dehydrated