



## GNOCCHIS DE PATATE DOUCE

 2 portions

### INGRÉDIENTS

- 300 grammes de patate douce
- 60 grammes de farine de maïs
- 60 grammes de farine de blé

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Cuire les patates douces (8 minutes à la cocotte, 25 minutes à la vapeur ou à l'eau bouillante salée)
- 2° Écraser les patates pour en faire une purée puis ajouter les farines, sel, poivre et les épices (de votre choix), cela doit former une boule homogène
- 3° Laisser reposer 30 minutes la pâte (facultatif)
- 4° Façonner les gnocchis
- 5° Cuire les gnocchis dans de l'eau bouillante salée, ils sont cuits lorsqu'ils remontent à la surface (entre 2 et 4 minutes)
- 6° Déguster encore chauds !

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (210 g)	% AR
ÉNERGIE	163 kcal	342 kcal	17 %
PROTÉINES	4 g	9 g	17 %
GLUCIDES	34 g	71 g	27 %
SUCRES	4 g	9 g	10 %
LIPIDES	1 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	24 %
SODIUM	30 mg	63 mg	3 %