

GNOCCHIS DE SARRASIN ET CHOU VERT NOUVEAU

Pour les gnocchis

250g de farine de blé noir

1 gousse d'ail

1 cube de bouillon végétal

80g de levure maltée en paillettes

sel-poivre

un bouquet de ciboulette

2 c. à s. de farine complète de froment

Pour la sauce

300ml litre de lait de soja non sucré

20g de margarine

2 c. à s. de farine

Pour l'accompagnement

1 chou vert nouveau

20g de margarine végétale

gros sel

Réserver quelques feuilles extérieures du chou pour la garniture. Chauffer la margarine dans une cocotte en fonte, couper en fines lamelles le reste du chou et le faire cuire à l'étouffée, saupoudré de gros sel.

Chauffer un litre d'eau avec le cube de bouillon végétal et la gousse d'ail râpée. Placer la farine de sarrasin dans une terrine et y verser la moitié du bouillon tiédi. Saler, poivrer, ajouter la farine complète et la levure et mélanger le tout soigneusement. Ciseler la ciboulette et l'ajouter à la pâte. Laisser reposer une heure au réfrigérateur.

Pour la sauce, chauffer la margarine, y jeter la farine et tout en fouettant constamment, incorporer les liquides (le reste du bouillon et le lait de soja). Laisser épaissir selon la consistance désirée et rectifier l'assaisonnement.

Porter à ébullition une grande quantité d'eau salée. Baisser un peu le feu pour la garder frémissante et à l'aide de deux cuillères à soupe, prélever des boules de pâte, que vous déposez dans l'eau, par groupe de 8 environ. Dès qu'elles remontent à la surface, les égoutter et les tenir au chaud.

Déposer sur chaque assiette une feuille de chou, sur laquelle vous disposez quelques gnocchis nappés de sauce. Servir le chou en accompagnement.