

Gnocchis de tofu sans gluten à la méditerranéenne



Plongez dans un monde de saveurs avec nos gnocchis de tofu à la méditerranéenne, une recette qui marie la douceur du tofu aux riches saveurs du bassin méditerranéen. Un voyage culinaire coloré et savoureux qui promet de ravir vos papilles.

Préparation 40 min

Cuisson 25 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 375

Lipides 20

Glucides 23

Fibres 5

Protéines 26

Sodium 280

Ingrédients

- 1 bloc (454 g) de tofu extra-ferme
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de farine de pois chiches
- 45 ml (3 c. à soupe) de levure alimentaire
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel

Pour les légumes rôtis

- 2 poivrons de couleurs, en cubes
- 1 courgette, en demi-rondelles
- 1 oignon rouge, en cubes
- 1 paquet (280 g) de tomates cerises
- Poivre, au goût

Pour la sauce au pesto

- 1 paquet (28 g) de basilic
- 2 noix du Brésil
- 1 gousse d'ail
- 22 ml (1½ c. à soupe) d'huile d'olive
- Le jus de ½ citron (ou 30 ml (2 c. à soupe))
- 15 ml (1 c. à soupe) de parmesan, râpé
- 125 ml (½ tasse) de bouillon de poulet (ou de légumes)

Pour servir

- 1 boule de fromage mozzarella fraîche ou de burrata
- Poivre au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Dans un robot mélangeur, déposer le tofu grossièrement émietté avec les mains. Mélanger, puis ajouter de l'eau 1 c. à la fois. Cela prendra au moins 4-5 minutes avant que le tofu devienne lisse et forme une pâte, ne soyez pas tenté d'ajouter trop d'eau au début.
3. Transférer le tofu dans un bol et y ajouter la farine de pois chiches, la levure et le sel. Avec les mains, pétrir pour former une boule de pâte. Réserver.
4. Sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin, déposer les légumes et cuire au four environ 20 minutes.
5. Pour la sauce au pesto, déposer tous les ingrédients dans un mélangeur électrique, et mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse et pratiquement homogène. Réserver.
6. Pendant la cuisson des légumes, couper la pâte en plusieurs petites boules et la rouler sur une surface lisse, pour former un serpent d'environ 1 cm d'épaisseur. Écraser légèrement avec les mains le serpent et les couper en petites sections d'environ 2 cm de long. Utiliser un peu de farine sur la surface si la pâte est collante, mais éviter d'en mettre trop pour éviter que la pâte devienne trop sèche et se casse. Répéter avec le reste de la pâte.
7. Dans un grand chaudron d'eau bouillante, plonger les gnocchis environ 5 minutes et les retirer lorsqu'ils flottent à la surface de l'eau.
8. Transférer dans une grande poêle, y ajouter les légumes et la sauce pesto puis cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres et que les gnocchis aient absorbé la sauce.
9. Servir au centre de la table avec une boule de fromage mozzarella fraîche ou une burrata au centre du plat.

Notes

3 mois.

Vous pouvez utiliser un pesto du commerce (environ 2-3 c. à soupe) et les gnocchis du commerce, mais l'apport en protéines sera plus faible. Vous pourriez ajouter alors un poisson à la recette. Le fromage féta peut très bien remplacer la mozzarella ou la burrata dans cette recette.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec