

# Atelier Pâtes et Gnocchis

Atelier animé par Arianna,  
le samedi 6 avril 2013

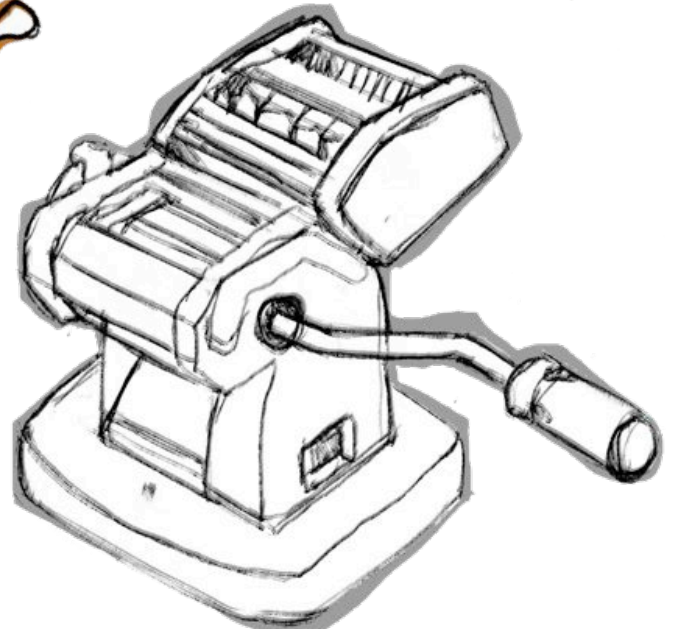
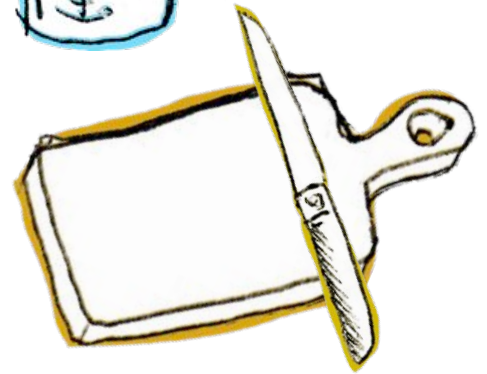
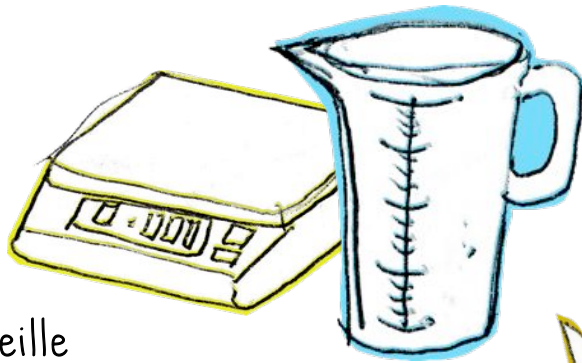


## Les Pâtes

Cette recette de base sert à préparer toutes les variétés de pâtes : lasagnes, tagliatelles, spaghettis, raviolis, etc.

## Matériel

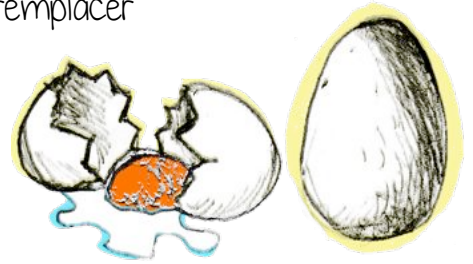
- balance ou gobelet doseur
- rouleau à pâtisserie ou bouteille
- planche
- couteau
- éventuellement une machine à pâte
- casserole





## Ingrédients

- farine de blé bio T55 à T80
- œufs bio (éventuellement, remplacer les œufs par de l'eau)
- pas de sel !



## Quantités

Il faut compter environ **100 g** de pâtes par personne, soit **100g de farine + 1 œuf**.

1 œuf pour 200g de farine peut suffire aussi.

Si l'on utilise des œufs, on n'ajoute pas d'eau.

Pour des pâtes sans œufs, remplacer par de l'eau mais cela est difficile à réaliser.

## Variantes

Si l'on désire ajouter des éléments complémentaires, il faut le faire lorsque l'on a presque fini de pétrir la pâte. Il est facile d'intégrer des épices comme le curcuma ou de la spiruline ou du concentré de tomate..

Si l'on s'agit d'épinards ou d'orties, il est nécessaire de les faire préalablement blanchir (les faire très rapidement bouillir), de les égoutter et presser fortement afin d'éliminer le maximum d'humidité, puis de les hacher finement



Il est possible d'utiliser des farines autres que le blé (châtaigne, sarrasin, maïs, épeautre, etc.). Dans ce cas, il est préférable de les mélanger à parts égales avec de la farine de blé, sinon la pâte est cassante.

## Préparation

Pétrir la farine et les œufs à la main jusqu'à ce que la pâte ne colle plus.

Elle doit donc être un peu sèche, plus consistante qu'une pâte à tarte.



La modeler en lui donnant une forme de galette plate, puis continuer à l'étaler sur une planche avec le rouleau, en ajoutant un peu de farine si elle colle au rouleau.

On peut alors la faire passer plusieurs fois dans la machine à pâtes avec les rouleaux de plus en plus serrés.

On doit obtenir une pâte souple, très fine, presque transparente.  
Elle est alors prête à être découpée soit dans la machine, soit à la main : rouler la pâte et la couper en fines bandelettes.  
Dérouler ces rubans de pâte, les saupoudrer légèrement de farine, les aérer en les soulevant à la main.  
Les pâtes sont prêtes à être cuites.



Mais si on désire les garder quelques jours, il faut auparavant les faire bien sécher bien étalées sur un plateau avec beaucoup de farine sans qu'elles soient trop les unes sur les autres, ou par exemple suspendues sur une ficelle.



Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole.

Lorsqu'elle bout à gros bouillons ajouter du sel, puis les pâtes.

**Cuisson environs 5 minutes *al dente*, bien sûr!**

Gouter les pâtes avant de les égoutter pour vérifier la cuisson, car cela peut varier selon l'épaisseur des pâtes (si faites avec la machine elles sont plus fines et ça cuit plus vite !)

Les égoutter et les servir aussitôt avec un filet d'huile d'olive ou avec une sauce tomate, un pesto, etc.

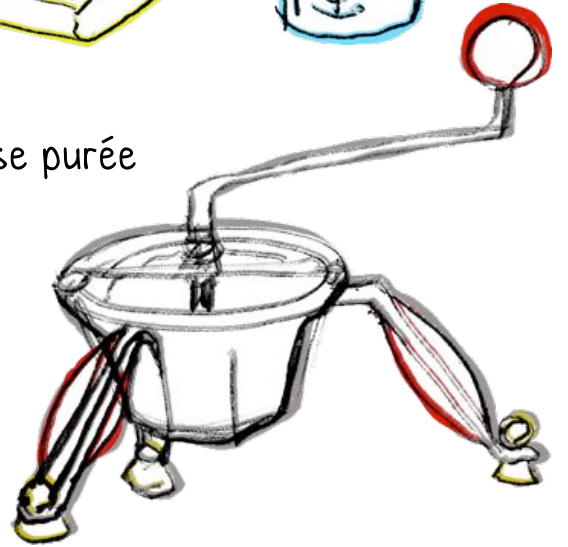
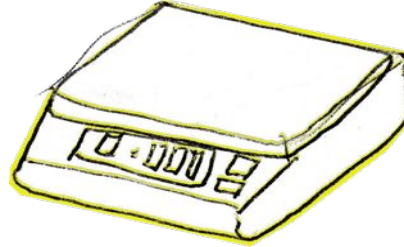
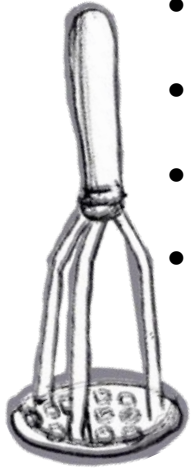


# Les Gnocchis



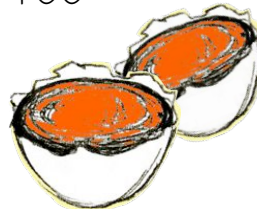
## Matériel

- balance ou gobelet doseur
- couteau
- fourchette
- moulin à légumes (grille fine) ou presse purée



## Ingrédients

- Pommes de terre à chair ferme, par exemple des variétés rouges.
- Les vieilles pommes de terre qui commencent à germer conviennent très bien parce qu'elles ont commencé à se déshydrater.
- Farine de préférence T55
- Jaunes d'œufs
- Sel



## Quantités pour 4 personnes

500 g de pommes de terre crues donnent environ 450 g de pommes de terre cuites.

Pour 450 g de pommes de terre cuites, il faut 150 g de farine et 1 jaune d'œuf.



## Variantes

Mêmes remarques que pour les pâtes.

Mais c'est le goût des pommes de terre qui est intéressant dans les gnocchis. Il est dommage de le masquer par d'autres ingrédients !

## Préparation

Cuire les pommes de terre entières avec la peau, à la vapeur, afin qu'elles n'absorbent que peu d'eau, tout en étant bien cuites.

Les éplucher, les passer au moulin à légumes, grille fine.



Ajouter les jaunes d'œufs, la farine et un peu de sel.

La pâte obtenue doit être homogène, un peu sèche mais encore assez molle, cela ne doit pas rester collé aux mains.



La séparer en morceaux que l'on roule à la main, comme de la pâte à modeler, en boudins d'environ 1 cm de diamètre.

Couper de petits cylindres d'environ 2 cm de longueur.



Faire des empreintes sur chacun de ces gnocchis en appuyant légèrement avec le bout des dents de la fourchette en la basculant vers soi.

Cela permettra à la sauce de bien s'imprégner.

Faire chauffer de l'eau dans une grande casserole.

Lorsqu'elle bout à gros bouillons ajouter un peu de sel (tenir compte que les gnocchis sont déjà salés) puis délicatement et peu à la fois les gnocchis.

Remuer un peu pour éviter qu'ils ne collent pendant la cuisson.

Lorsqu'ils remontent à la surface, ils sont normalement suffisamment cuits.

Si ce n'est pas le cas, les laisser cuire encore un tout petit peu.

Les sortir avec une écumoire. Servir aussitôt.



Les sauces pour les pâtes conviennent aussi très bien aux gnocchis.

***BON APPETIT !!!!!***