

FICHE RECETTE N°8



PRINTEMPS

GNUDIS

Pour 3 personnes
(30 pièces)



www.valdille-aubigne.fr/pat



INGREDIENTS

Épinards frais : 600g

Ricotta : 250g

Parmesan : 60g

Farine de blé : 60g

Œuf : 1

Ail : 1 gousse

Muscade : 1/2
cuillère à café

Sel, poivre, huile

Optionnel :

Sauce tomate : 300g

Parmesan : 60g

Pour un repas complet :

A déguster avec
du pain complet et
un fruit.



PRÉPARATION

1. Lavez les épinards, retirez les tiges puis faites-les cuire à la poêle avec un peu d'huile et d'ail (5 à 10 min) jusqu'à évaporation.
2. Égouttez-les bien, laissez refroidir puis essorez-les à la main. Retirez l'excès d'eau en les déposant sur un papier absorbant. Faites de même avec la ricotta.
3. Hachez les épinards au couteau et mélangez-les avec la ricotta.
4. Ajoutez l'œuf, le parmesan, la farine, du sel, du poivre et la muscade. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
5. Farinez vos mains et formez des boules de la taille d'une noix à l'aide d'une cuillère à soupe et en les roulant dans un plat fariné. Laissez reposer au frais une nuit ou au moins 1 heure.
6. Plongez-les dans de l'eau bouillante salée : ils sont cuits quand ils remontent à la surface.
7. Servez avec un filet d'huile et du parmesan, ou gratinez 10 min à 180°C avec de la sauce tomate et du parmesan.