



## **Gnocchi à l'artichaut petit violet et échalote**

**Légume emblématique de l'agriculture bretonne, la production de l'artichaut est d'une grande exigence physique : 250 à 300 heures de travail à l'hectare, contre 8 heures pour le blé, et 8 passages par parcelle pour une récolte. C'est le légume des courageux. À l'heure de la récolte, le producteur passe dans son champ et coupe à la main, une à une les têtes arrivées à maturité. Pour limiter les manipulations et garantir la**

**fraîcheur du produit, le calibrage et le conditionnement se font sur l'exploitation ou en station immédiatement après la coupe.**

**Faible en calories, riche en fibres, en vitamine K et en potassium (et source de cuivre dans sa version crue), l'artichaut est reconnu pour ses qualités nutritionnelles et ses bienfaits pour la santé. Source importante de fibres, l'artichaut contribue à l'amélioration du transit intestinal. De plus, la présence d'antioxydants naturels agit en prévention des maladies inflammatoires, cardiovasculaires et des cancers.**

**L'artichaut est présent sur les étals de mai à novembre.**

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

## **Ingrédients pour 4 personnes**

- 1 kg de pommes de terre (primeures ou Bintje)
- 5 artichauts petits violets Prince de Bretagne (seulement le cœur, les feuilles pourront être dégustées à part)
- 600 g de farine
- 1 œuf
- Noix de muscade et poivre noir
- 2 échalotes Prince de Bretagne
- 30 gr de beurre
- 1 gousse d'ail
- 50 cl de crème fraîche épaisse

- Sel, poivre cardamome, graines de coriandre moulues
- 30 gr de Parmesan

# Procédure

## LES GNOCCHI AUX PETITS VIOLETS

Faire cuire les pommes de terre dans une grande casserole d'eau bouillante salée (env. 30 minutes, selon le type de pommes de terre). Éplucher les pommes de terre après cuisson. Si vous êtes pressés, vous pouvez aussi éplucher les pommes de terre avant cuisson. Vous gagnerez 5 minutes de cuisson, mais on perd aussi un peu l'amidon, qui favorise une meilleure texture.

Faire cuire les artichauts petits violets en entier dans une casserole d'eau bouillante salée (env. 10 minutes).

Passer les pommes de terre au moulin à légumes ou les écraser, pour en faire une purée.

Dans un saladier, mélanger 1 œuf, de la noix de muscade, le poivre et le sel. Y ajouter les pommes de terre écrasées, le cœur des petits violets et la farine. Travailler l'ensemble de façon à obtenir une pâte bien lisse, homogène et non collante.

Fariner votre plan de travail, prélever au fur et à mesure un peu de pâte, et former des boudins longs et fins d'1 à 2 cm de diamètre environ avec la pâte. Les couper en petits tronçons de 1 cm environ

Pour leur donner une forme « traditionnelle » de gnocchis : prendre une fourchette et la poser les dents collées au plan de travail ; il suffit ensuite de faire rouler chacun des petits tronçons sur la fourchette en les écrasant un peu avec la main

## CUISSON

Faire cuire les gnocchi dans une casserole d'eau bouillante salée. Les gnocchi sont prêts quand ils commencent à flotter.

Si vous souhaitez dorer les gnocchi, sortez-les juste quand ils commencent à flotter et faites-les revenir rapidement dans une pôle avec une noisette de beurre.

## **LA CRÈME D'ÉCHALOTE ET PETITS VIOLETS**

Éplucher et émincer les échalotes et l'ail. Dans une casserole, les faire revenir avec le beurre.

Faire cuire les artichauts petits violets (à la vapeur ou à l'eau bouillante).

Mixer ensuite les échalotes, les cœurs des petits violets (et toutes les parties tendres) avec la crème fraîche. Ajouter les épices ainsi que le parmesan

Légèrement réchauffer le mélange avant de servir sur les gnocchi.

Vous pouvez ajouter quelques petits quarts de tomates pour la décoration et la fraîcheur.