

Poêlée de knöpfli au Tilsit

Knöpfli

- 150 g d'épinards en branches
- 150 g de yogourt nature
- 2 œufs
- 300 g de farine pour knöpfli
- 1 cc de sel

Ingrédients

- 1 oignon rouge en rondelles
- 1 poivron rouge en morceaux
- 1 cs de beurre
- 250 g de champignons de Paris bruns en tranches
- 350 g d'épinards en branches
- Sel, poivre
- 200 g de TILSIT VERT en dés d'env. 1 cm
- 2 cs de crème fraîche
- Poivre

Pour 4 personnes

Préparation: env. 45 minutes

Repos: env. 30 minutes

Difficulté: facile

1. Knöpfli: mixer les épinards avec le yogourt et les œufs. Mélanger la farine et le sel dans un saladier. Incorporer progressivement la masse aux épinards et aux œufs. Battre vigoureusement la pâte avec la louche jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Laisser la pâte reposer à couvert pendant env. 30 minutes.
2. Passer la pâte par portions à la passoire à knöpfli au-dessus de l'eau salée frémissante. Laisser les knöpfli dans l'eau jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Retirer à l'aide d'une écumoire et égoutter.
3. Faire revenir l'oignon et le poivron dans le beurre chaud. Ajouter les champignons, poursuivre la cuisson env. 5 minutes. Ajouter les épinards par portions, faire tomber à couvert. Incorporer les knöpfli et le TILSIT, assaisonner.
4. Dresser la poêlée de knöpfli, répartir la crème fraîche, assaisonner.

Valeurs nutritives par portion

620
kcal

26 g
lipides

58 g
glucides

33 g
protéines

Végétarien

Conseil: remplacer le poivron et les champignons par des restes de légumes (p. ex. chou-fleur, brocoli, poireau, etc.).

