< retour

Epicerie

Gnocchi

Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]
TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

Type : Pâtes

Poids moyen : 400g

Les gnocchis sont soit des pâtes préparées avec un mélange de farine de blé dur ou de blé tendre et de pomme de terre tout simplement pochées à l'eau, soit une préparation à base de semoule de blé dur, généralement gratinée au four avec du fromage (dans ce cas, on les appelle gnocchi à la romaine, gnocchi alla romana en italien).

Il existe une variante des gnocchis: les gnocchis à la parisienne avec de la pâte à choux et de la sauce béchamel.

VARIÉTÉS

Les gnocchis à la parisienne sont une entrée chaude préparée avec de la pâte à choux et de la sauce béchamel.

Gnocchi à base de mie de pain : Gnocchi à base de mie de pain, d'oignon, de persil, de lait et d'oeuf.

Gnocchi de pommes de terre : Gnocchi à base de pommes de terre et de farine.

COMMENT CHOISIR ?

Les gnocchis s'achètent en grandes surfaces à cuire à l'eau ou à poêler et peuvent être à base de pain de mie de pain ou de pommes de terre.

QUE FAIRE AVEC ?

Les pâtes alimentaires sont économiques, faciles à préparer et très polyvalentes. On peut les apprêter de multiples façons, simplement ou de manière plus élaborée comme dans une lasagne ou des cannelloni. Elles sont aussi bonnes chaudes que froides. On les emploie dans les entrées, les potages, les salades composées, les plats principaux et même les desserts. On s’en sert pour accompagner viande, volaille et fruits de mer. En Asie, on aime bien les rôtir comme les rouleaux du printemps ou les won-tons. Le choix des ingrédients qui peuvent être incorporés aux pâtes est immense étant donné leur goût neutre. Généralement les apprêts sont à base de tomate additionnée de viande hachée, de fruits de mer, de fromage, de volaille, de légumes ou de jambon. Les pâtes peuvent être farcies entre autres de viande hachée, d’épinards, de fromages, de fines herbes ou de champignons. Si l’on désire diminuer l’ingestion de calories, • on peut remplacer les sauces riches et grasses à base de crème par des sauces à base de légumes ou de fines herbes; • remplacer la crème par du lait écrémé; • se servir le plus souvent de fromages maigres (cottage, ricotta) et diminuer autant que possible l’utilisation des fromages gras (pour gratiner); • diminuer la quantité de viande incorporée dans les sauces et choisir de préférence de la volaille; • remplacer le beurre par de l’huile d’olive pour diminuer la consommation d’acides gras saturés (voir Huile).

COMMENT PRÉPARER ?

Les pâtes doivent être saisies en étant versées en pluie dans le cas des petites pâtes, ou poussées graduellement à mesure qu’elles ramollissent dans le cas des longues pâtes, dans une eau en pleine ébullition. Le fait de saisir les pâtes dans une eau à pleins bouillons

permet d’obtenir une cuisson al dente à l’italienne (pâtes encore fermes sous la dent sans laisser d’impression de cru). L’eau de cuisson doit être salée à raison de 15 ml de sel pour 500 g de pâtes fraîches ou sèches. On peut également ajouter un peu d’huile à l’eau de cuisson pour éviter que les pâtes ne s’agglutinent. Les remuer délicatement à mesure qu’elles amollissent. Elles doivent pouvoir circuler librement dans le récipient pour cuire uniformément et ne pas coller entre elles. On doit utiliser un récipient de grande dimension afin de pouvoir cuire les pâtes à gros bouillons car les pâtes gonflent (les pâtes séchées de bonne qualité quadruplent de volume). Il est toujours préférable d’avoir trop d’eau que pas assez. Mettre une grande quantité d’eau, soit 3 litres d’eau pour 500 g de pâtes, et 1 litre de plus par ajout de 250 g de pâtes fraîches ou sèches. Le temps de cuisson est une question de goût mais aussi de quantité de pâtes, de leur dimension et de la dureté de l’eau. Selon certains professionnels, l’ajout d’un peu d’huile à l’eau de cuisson préviendrait le débordement de l’eau, qui renverse facilement à mesure que l’amidon se dégage des pâtes (s’il se forme une grande quantité d’écume, c’est que les pâtes sont de piètre qualité). Pour atteindre la cuisson al dente, il est préférable de goûter les pâtes durant la cuisson afin de l’arrêter au bon moment. Le temps de cuisson varie aussi notamment selon la teneur en humidité des pâtes: • les pâtes à base de farine de blé dur prennent plus de temps à cuire que les pâtes à base de farine de blé mou; • les pâtes fraîches cuisent plus rapidement que les pâtes déshydratées; • les pâtes qui subiront une deuxième cuisson ou qui seront congelées doivent cuire moins longtemps; • égoutter les pâtes dès que la cuisson est terminée car si elles demeurent dans l’eau de cuisson elles continueront à cuire et deviendront très molles; • une fois cuites, les pâtes ne doivent être rincées à l’eau froide que si elles sont riches en amidon (blé mou, par exemple) pour les empêcher de coller ou si on veut les refroidir immédiatement (pour en faire une salade) ou en arrêter la cuisson (pour la confection de plats cuisinés nécessitant une nouvelle cuisson). Certaines pâtes peuvent être utilisées sans précuisson pour des plats cuisant au four (lasagne, manicotti, cannelloni, etc.), il s’agit alors d’augmenter la quantité de liquide ou de sauce que les pâtes absorberont en cuisant.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Les gnocchis à poêler sont à conserver au réfrigérateur selon la date indiquée sur l'emballage. Les gnocchis à cuire à l'eau sont à conserver au réfrigérateur également selon la date indiqué et si l'emballage est ouvert il faut les consommer dans les 48 heures.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

Les pâtes alimentaires ont la réputation d’être énergétiques mais très caloriques. Cependant, ce ne sont pas les pâtes elles-mêmes qui sont une source importante de calories (sauf cependant si on en mange des portions démesurées, comme n’importe quel aliment), mais plutôt ce qu’on leur ajoute, notamment beurre, crème et fromage. La valeur

nutritive varie quelque peu en fonction des ingrédients qui composent les pâtes (céréales entières, œufs, poudre de lait, légumes) et du degré de cuisson. Des pâtes très cuites contiennent légèrement moins de vitamines du complexe B que des pâtes fermes, car vu qu'il s'agit de vitamines hydrosolubles, une plus grande quantité d'éléments nutritifs passe donc dans l'eau de cuisson. Les pâtes sont de bonnes sources d'énergie et de protéines, et elles sont peu grasses. Les glucides, présents en quantité importante, sont surtout sous forme de glucides complexes faciles à digérer, même s'ils sont absorbés plus lentement par l'organisme; leur action s'étend sur une période relativement longue et ils produisent une sensation de satiété. Ces particularités expliquent pourquoi les pâtes alimentaires sont recommandées aux personnes qui ont besoin d'énergie à long terme comme les sportifs de compétition d'endurance.

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
179 kcal	5,01 g	34,30 g	2,05 g	18,80 mg

calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
5,10 mg	402,00 mg	0,26 g	129,00 mg	39,00 mg

sucre	fibre	cuivre	zinc	fer
1,10 g	1,50 g	0,14 mg	0,50 mg	0,70 mg

manganèse
1,40 mg

Afficher plus

* Source de données : AFSSA

HISTOIRE

Selon le Robert historique, le mot « gnocchi » a été emprunté à l'italien en 1864, d'abord sous la forme « niocki ». Le terme est attesté en italien depuis le XVe siècle, initialement pour désigner un petit pain rond à l'anis. Il viendrait du vénitien gnoco désignant un nœud dans un tissu attesté en 1339, lui-même peut-être dérivé par métathèse de nocchio, nœud du bois. Bloch et Wartburg (Dictionnaire étymologique de la langue française) donnent comme origine l'italien gnocchi, d'origine incertaine, désignant autrefois un pain granulé.

Gnocchi au poireau et pesto de basilic [3]

En savoir plus [3]

Gnocchi al gorgonzola, noix et miel [4]

En savoir plus [4]

Gnocchi au pesto, gambas et haricots verts [5]

En savoir plus [5]

Liens

[1] https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15998

[2] https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15998

[3] https://www.qooq.com/recipes/gnocchi-au-poireau-et-pesto-de-basilic

[4] https://www.qooq.com/recipes/gnocchi-al-gorgonzola-noix-et-miel

[5] https://www.qooq.com/recipes/gnocchi-au-pesto-gambas-et-haricots-verts