

Spätzle

2 personnes • Moyen • Préparation 10 mn • Cuisson 20 mn



Ingrédients

- ✓ 200 g de **Farine Loprofin**
- ✓ 200 mL de **SNO-PRO Loprofin**
- ✓ 150 g d'eau
- ✓ 30 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 1 pincée de sel

Préparation

Mélanger les ingrédients secs, puis rajouter le **SNO-PRO Loprofin** et l'eau. Mélanger pour obtenir une pâte lisse et homogène, un peu épaisse.

Faire bouillir une grande quantité d'eau salée. Passer la pâte dans un moulin à légumes avec de gros trous, ou avec la râpe à spätzle de Tupperware ou équivalent, et les faire tomber dans l'eau.

Les égoutter une fois remontés à la surface.

👨‍🍳 **ASTUCE Toque Chef:**

On peut les consommer tel que, ou les faire revenir dans une poêle antiadhésive, avec ou sans beurre, pour les rendre plus croustillants.

Accompagner de croutons grillés, d'oignons frits ou de compote pour la version sucrée.

	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
Pour une portion	500 kcal	0,52 g	20 mg	22 mg	6 mg	33 mg	27 mg	9 mg
			1 part	1 part	2/3 part	2/3 part	1 part	

Attention ces valeurs ne prennent pas en compte les ingrédients de l'Astuce Toque Chef.