

# Kneffes vosgiennes

Bonjour à toutes et tous

Pour la petite histoire, j'adore fouiller (on pourrait même dire piller) le net à la recherche des recettes traditionnelles oubliées. Parfois on tombe sur des pépites. Dernièrement, en creusant le thème de la cuisine vosgienne, je suis tombée au pif sur une recette « rigolote » : **les Kneffes vosgiennes**. (Si quelqu'un sait comment ce mot se prononce, je suis preneuse de l'info ^^). Ces « kneffes » ressemblent à des gnocchis, des petites choses prisées par mes gourmands, donc totalement « à faire » pour les régaler !

Un week-end, je me suis sentie « amusée » à les essayer. A la réalisation, elles se sont révélées bien moins complexes et bien plus rapides que les (usuels) gnocchis. A la dégustation, ces *kneffes* ont vraiment plu : c'est ludique comme des bouchées et passe partout avec leur saveur douce. Les petits-gourmands ont adoré, mon mari trouvé cela « *vraiment marrant* » et j'y ai trouvé un côté réconfortant-régressif.

Comme on vous recommande donc chaudement d'essayer, je partage l'idée avec vous. La recette est une stricte copie (pour les kneffes) de celle trouvée sur le blog [« La cuisine de Chatouille »](#). Pour la garniture, variez selon vos goûts, en effet, c'est une idéale pour cuisiner un résiduel de légumes du frigo ; )





— KNEFFES VOSGIENNES —  
(COMME DES GNOCCHIS)|

## Recette : Kneffes vosgiennes

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes (pré-cuisson) +5/10 minutes avec la garniture

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

Pour les kneffes :

- 200 g de farine
- 2 œufs
- 10 cl de lait
- Sel et poivre

Garniture

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 petit oignon
- 1 petit morceau de potiron (environ 200 g) ou d'autre légume de saison
- 1 cuillère à café de thym

# Réalisation

## Etape 1 : Réalisation des kneffes

- Dans un saladier, mélangez la farine, sel et poivre. Incorporez ensuite les œufs.
- Ajoutez le lait puis mélangez bien en essayant de retrouver une pâte homogène. Attention, elle sera bien collante !
- Faites bouillir de l'eau salée dans une casserole, puis faites y tomber l'équivalent de petites cuillères à café de pâte. En théorie, lorsque les pâtes remontent à la surface, elles sont cuites, mais vous pouvez les laisser 30s de plus. Récupérez les kneffes à l'aide d'un égouttoir puis réservez. Itérez jusqu'à l'épuisement de la pâte

## Etape 2 : Poêlée avec garniture

- Épluchez puis émincez l'oignon. Épluchez le potiron, puis coupez la chair en petits dés.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle puis faites y revenir oignon et potiron jusqu'à ce l'oignon soit translucide.
- Ajoutez les kneffes, puis faites les revenir 4-5 minutes environ. Attention, cela va accrocher à la poêle ☐

Servez les kneffes chaudes.

---

## Astuces :

- Les kneffes peuvent être préparées à l'avance (étape 1) puis poêlées/réchauffées au dernier moment.
- *Variante* : La garniture est à titre indicatif, et à

adapter avec tout résiduel de votre réfrigérateur.  
Traditionnellement, elles sont servies simplement avec  
oignons et lardons

---