



## Knödel à la levure farcis aux myrtilles

---

### Ingrédients pour 4 personnes :

1 citron bio  
150 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)  
10 c. à soupe de sucre  
1 bâton de cannelle  
700 ml de lait  
1 préparation en poudre pour sauce anglaise « goût vanille » (à préparer)  
500 g de farine  
½ cube de levure de boulanger fraîche (21 g)  
50 g de beurre  
Sel  
1 œuf  
50 g de sucre glace  
50 g de graines de pavot  
Farine pour étaler la pâte



### Préparation :

1. Lavez le citron à l'eau chaude, séchez-le et râpez-en le zeste. Mettez les myrtilles, 5 cuillères à soupe de sucre, le zeste de citron et la cannelle dans une casserole et portez à ébullition. Faites cuire pendant 20 minutes environ, jusqu'à épaississement. Mettez la compote de myrtilles obtenue au frais.
2. Faites bouillir 500 ml de lait en réservant 6 cuillères à soupe. Mélangez les 6 cuillères à soupe de lait, la préparation en poudre pour la sauce anglaise et 3 cuillères à soupe de sucre. Versez cette préparation dans le lait bouillant et faites cuire pendant 1 minute environ sans cesser de mélanger. Mettez la sauce anglaise au frais.
3. Faites tiédir 200 ml de lait. Mettez la farine dans une jatte, formez un cratère au milieu et émiettez-y la levure de boulanger. Ajoutez-y 1 cuillère à soupe de sucre et les 100 ml de lait tiède. Mélangez avec un peu de farine pour former un levain. Faites lever dans un endroit chaud pendant 15 minutes environ.
4. Faites fondre le beurre. Mélangez-le aux 100 ml de lait tiède restants. Ajoutez au levain ½ cuillère à café de sel, l'œuf et 1 cuillère à soupe de sucre. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Recouvrez la pâte et faites-la lever dans un endroit chaud pendant 30 minutes environ. Pétrissez à nouveau la pâte et formez une boule. Découpez-la en 4 morceaux égaux. Aplatissez chaque morceau et mettez 1 cuillère à soupe de compote de myrtilles au centre de chacun d'entre eux. Repliez la pâte par-dessus, appuyez et formez une boulette (knödel). Déposez-les sur une surface légèrement farinée. Faites lever à nouveau recouverts d'un torchon pendant 20 minutes environ.



Canada

5. Portez environ 150 ml d'eau à ébullition. Placez 2 boulettes l'une à côté de l'autre dans un panier de cuisson vapeur et faites cuire à la vapeur à couvert et à feu doux pendant 20 minutes environ. Sortez les boulettes cuites et gardez-les au chaud sur une plaque au four. Procédez de même pour toutes les boulettes. Mélangez le sucre glace et les graines de pavot. Dressez les boulettes dans des assiettes avec un peu de sauce anglaise. Saupoudrez les boulettes du mélange pavot-sucre. Servez le reste de la sauce anglaise séparément.

**Temps de préparation :** env. 1 ¼ heure, temps de repos, env. 1 heure

**Valeurs nutritionnelles par portion :**

Énergie : 950 kcal / 3 990 kJ

Protéines : 25 g

Lipides : 25 g

Glucides : 150 g