



Gnocchis poêlés au pesto vert

Avec des rubans de courgette, de la roquette et des tomates cerises



ESPIGA TINTO

Produit dans la région portugaise d'Alenquer à partir de cépages autochtones, ce vin corsé à la robe rouge foncé et aux tanins souples développe d'agréables notes épicées grâce à un vieillissement partiel en fût de chêne.



Courgette ✨



Tomates cerises rouges ✨



Gnocchis



Pesto vert ✨



Roquette ✨



Mini-copeaux de provolone ✨

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Préparer des gnocchis : rien de plus simple. Ces petites boulettes sont généralement bouillies, mais dans cette recette, vous allez les poêler pour obtenir une belle croûte croquante et un cœur moelleux et léger.

BIEN COMMENCER

USTENSILES Poêle.
Recette de **gnocchis poêlés au pesto vert** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- À l'aide d'un éplucheur ou d'une râpe à fromage, taillez la **courgette** en rubans longs et fins ★.
- Coupez les **tomates cerises** en deux.



3 MÉLANGER

- Mélangez le **pesto vert** aux **gnocchis** et remuez bien.
- Ajoutez ensuite les **tomates cerises** et les **rubans de courgette** aux **gnocchis**. Remuez délicatement et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes.



2 POÊLER LES GNOCCHIS

- Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif.
- Faites dorer les **gnocchis** 6 à 8 minutes. Ne les retournez pas trop souvent pour qu'ils aient le temps de brunir.



4 SERVIR

- Coupez le feu et ajoutez la **roquette** aux **gnocchis**.
- Garnissez avec les **mini-copeaux de provolone** et servez.

★**CONSEIL** : Gardez l'extrémité de la courgette : vous pouvez ainsi la tenir en taillant les rubans.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g) *	60	125	185	250	310	370
Gnocchis (g 1)	250	500	750	1000	1250	1500
Pesto vert (g 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Roquette (g 23) *	20	40	60	80	100	120
Mini-copeaux de provolone (g 7) *	15	25	35	50	60	75
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur


VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3494 / 835	555 / 133
Lipides (g)	34	5
Dont saturés (g)	7,4	1,2
Glucides (g)	109	17
Dont sucres (g)	11,4	1,8
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	2,3	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

 Une question pendant que vous cuisinez ? Envoyez gratuitement un message WhatsApp entre 16 h et 21 h au +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl | www.hellofresh.be

SEMAINE 14 | 2018

