



# Gnocchis, sauce tomate aux épinards et au chèvre

Avec du basilic et des pignons de pin



LAVILA BLANC

Délicieusement frais et sec, le Lavila Blanc s'accorde à merveille avec l'onctuosité de la sauce tomate et du fromage de chèvre.



Échalote



Gousse d'ail



Chèvre frais \*



Basilic frais \*



Gnocchis



Pignons de pin



Tomates pelées



Épinards \*

Total : 25-30 min. Veggie

Très facile

À manger dans les 3 jours

Les gnocchis sont un type de pâtes italiennes à base de pommes de terre et de farine de blé. Pour cette recette, vous allez les faire cuire à la poêle rapidement pour leur donner un peu de croquant. Le chèvre que vous allez ajouter à la sauce tomate aux épinards lui confère toute son onctuosité. Le basilic et les pignons de pin, enfin, apportent une touche italienne en plus.



# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole, sauteuse et essuie-tout.

Recette de **gnocchis, sauce tomate aux épinards et au chèvre** : c'est parti !



### 1 DÉCOUPER

Pour les **gnocchis**, portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Émiettez le **chèvre frais** et taillez les feuilles de **basilic** en fines lanières.



### 2 CUIRE LES GNOCCHIS

Faites cuire les **gnocchis** dans l'eau bouillante de la casserole jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Égouttez sans attendre et réservez sans couvercle.



### 3 GRILLER LES PIGNONS DE PIN

Pendant ce temps, faites chauffer la sauteuse à feu vif et faites-y dorer les **ignons de pin** à sec. Réservez hors de la sauteuse. Tamponnez les **gnocchis** avec de l'essuie-tout pour les sécher.



### 4 CUIRE LES GNOCCHIS

Faites chauffer l'huile d'olive dans la même sauteuse et faites-y revenir l'**échalote** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **gnocchis** et faites-les légèrement dorer sur tous les côtés pendant 5 minutes. Salez et poivrez.



### 5 PRÉPARER LA SAUCE

Ajoutez les **tomates pelées** à la sauteuse, puis portez à ébullition. Baissez le feu, puis déchiquetez les **épinards** par-dessus la sauteuse, éventuellement en plusieurs fois. Remuez bien jusqu'à ce qu'ils aient réduit. Incorporez le **chèvre** et la moitié des **feuilles de basilic**, puis laissez fondre le **fromage**. Salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez les **gnocchis** et la **sauce tomate aux épinards** sur les assiettes, puis garnissez avec le reste de **feuilles de basilic** et les **ignons de pin**.

### ★ CONSEIL

Si vous aimez les épinards crus, faites-en une salade plutôt que de les incorporer dans la sauce. Ajoutez un peu de basilic et préparez une vinaigrette à partir de ½ cs d'huile d'olive vierge extra et de ¼ cs de vinaigre balsamique par personne. Salez et poivrez.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

|                                | 1P            | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|--------------------------------|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Échalote (pc)                  | 1             | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Gousse d'ail (pc)              | 1             | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Chèvre frais (g) 7) *          | 25            | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Basilic frais (feuilles) 23) * | 5             | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Gnocchis (sachet) 1) 3)        | ½             | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Pignons de pin (g) 19) 22) 25) | 10            | 20  | 30  | 40  | 50  | 60  |
| Tomates pelées (boîte)         | ½             | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Épinards (g) 23) *             | 100           | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Huile d'olive* (cs)            | ¾             | 1½  | 2¼  | 3   | 3¾  | 4½  |
| Poivre et sel*                 | Selon le goût |     |     |     |     |     |

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal)       | 3033 / 725  | 468 / 112  |
| Lipides total (g)       | 22          | 3          |
| Dont saturés (g)        | 6,8         | 1,0        |
| Glucides (g)            | 107         | 17         |
| Dont sucres (g)         | 12,7        | 1,0        |
| Fibres (g)              | 9           | 1          |
| Protéines (g)           | 23          | 4          |
| Sel (g)                 | 2,3         | 0,4        |

### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) (Eufs 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

23) Céleri 25) Sésame

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

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 44 | 2017