



Gnocchi poêlés au pesto vert

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



TOMATES CERISES ROUGES

Malgré sa petite taille, la tomate cerise offre un grand choix de possibilités en cuisine. Elle est très simple à cultiver, au jardin comme sur le balcon.



Courgette ✨



Tomates cerises rouges ✨



Gnocchi



Pesto vert ✨



Roquette ✨



Mini-copeaux de provolone ✨

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Les Romains mangeaient traditionnellement les gnocchi (prononcés nioki) le jeudi, afin d'anticiper le repas plus léger du vendredi à base de poisson. Ces petites boulettes sont généralement cuites à l'eau, mais vous allez les poêler pour obtenir une belle croûte croquante et un coeur tendre.

BIEN COMMENCER

USTENSILES: 2x 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

- Dans une autre poêle, chauffez ½ cs. d'huile d'olive par personne et faites cuire les **tomates cerises** et les **rubans de courgette** 4 à 5 minutes.
- Mélangez le **pesto vert** aux légumes et remuez bien.
- Ajoutez les **gnocchi**, remuez délicatement et retirez la poêle du feu.



2 POÊLER LES GNOCCHI

- Dans la poêle, faites chauffer ½ cs. d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif.
- Faites dorer les **gnocchi** 6 à 8 minutes. Ne les retournez pas trop souvent pour qu'ils aient le temps de brunir.



4 SERVIR

- Éteignez 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 plus facilement 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
*À ajouter vous-même						
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3586 / 857	629 / 150
Lipides (g)	38	7
Dont saturés (g)	6,8	1,2
Glucides (g)	106	19
Dont sucres (g)	10,8	1,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	2,6	0,5

ALLERGÈNES

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

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !