



Gnocchis au four aux brocolis

Avec des câpres et du provolone



MENUE MÉMOIRE ?

Pourrais-tu dire exactement ce que tu as mangé hier midi ?



Brocolis ✨



Échalote



Gousse d'ail



Gnocchis



Origan séché



Câpres ✨



Mini-copeaux de provolone ✨

Total : 30-35 min.

Veggie

Facile

Consommer dans les 5 jours

Le fait de poêler les gnocchis leur donne encore plus de saveur. Ils sont ensuite passés au four pour que le provolone fonde par-dessus. Les câpres apportent une touche acidulée qui contraste l'onctuosité du fromage.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, sauteuse, passoire et plat à four.

Recette de **gnocchis au four aux brocolis** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 210 degrés. Pour les brocolis, portez 300 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Taillez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux. Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement.



2 CUIRE LES GNOCCHIS

Faites chauffer 2 cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et faites revenir l'**échalote** et une pincée de sel à feu moyen pendant 2 minutes. Portez le feu à vif et ajoutez les **gnocchis**. Faites-les dorer sur tous les côtés pendant 5 à 6 minutes. Ajoutez l'**ail** et l'**origan**, puis faites cuire 1 minute de plus en remuant.



3 CUIRE LES BROCOLIS

Pendant ce temps, faites cuire les **brocolis** avec une pincée de sel 2 à 3 minutes à couvert. Égouttez, mais conservez 40 ml d'eau de cuisson par personne. Égouttez les **brocolis** dans la passoire.



4 MÉLANGER LES GNOCCHIS

Dans le plat à four, mélangez les **brocolis**, les **gnocchis**, les **câpres**, la moitié du **provolone**, le reste d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Versez l'eau de cuisson que vous avez conservée sur les **gnocchis**.



5 ENFOURNER

Saupoudrez le plat du reste de **provolone**. Enfourez 10 à 12 minutes.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Brocolis (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Gnocchis (g) 1) 3)	250	500	750	1000	1250	1500
Origan séché (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Câpres (g) *	20	40	60	80	100	120
Mini-copeaux de provolone (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive* (cs)	2½	5	7½	10	12½	15

Poivre et sel* Selon le goût

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3979 / 951	683 / 163
Lipides total (g)	46	8
Dont saturés (g)	14,5	2,5
Glucides (g)	99	17
Dont sucres (g)	5,2	0,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	4,3	0,7

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

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