



BOX VIN

Cabriz blanco
Le fenouil apporte un goût particulier à ce plat, qui s'accorde très bien avec un vin frais tel que ce Cabriz.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 35
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Gnocchis crémeux à la courge, au fenouil et au pecorino

À la courge musquée : grande originalité

Il existe toutes sortes de courges différentes. Aujourd'hui, vous allez préparer une courge musquée, dont le type le plus connu est la butternut. Pour vous faciliter la tâche, nous avons prédécoupé le légume pour vous. Les courges musquées s'intègrent parfaitement aux soupes, aux currys et aux plats de pâtes.

conserver au frigo

35-40 min

facile

à manger dans les 5 jours

végétarien

plaît aux enfants



Fenouil



Courge musquée



Crème fraîche



Pecorino



Paprika en poudre



Gnocchis



Échalote



Gousse d'ail

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Fenouil	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Courge musquée (g) 23)	150	300	450	600	750	900
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Gnocchis (g) 1)	175	350	500	675	850	1000
Échalote	1	2	2	3	3	4
Gousse d'ail	1	2	2	3	3	4
Crème fraîche (cs) 7) 15) 20)	2	4	6	8	10	12
Pecorino (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive (cs)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de 15) gluten, 20) soja et 23) céleri.

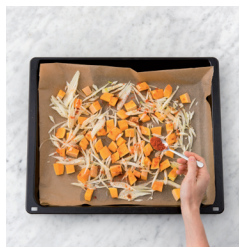
Ustensiles

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier de cuisson, wok ou sauteuse

Valeurs nutritionnelles 592 kcal | 17 g protéines | 64 g glucides | 28 g lipides dont 12 g saturés | 9 g fibres



1 Préchauffez le four à 200 degrés et portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole avec couvercle pour les gnocchis.



2 Découpez le fenouil en quarts, ôtez le cœur dur et émincez en lamelles. Découpez éventuellement les fanes du fenouil finement et réservez-les pour la garniture.

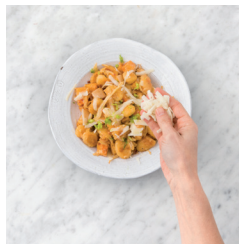
3 Disposez le fenouil et la courge sur une plaque recouverte de papier de cuisson. Saupoudrez de paprika en poudre, puis salez et poivrez selon votre goût. Arrosez de la moitié de l'huile d'olive, mélangez le tout et enfournez pendant 12 à 15 minutes.



4 Entre-temps, faites cuire les gnocchis à couvert dans la casserole jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle. Émincez l'échalote et pressez l'ail ou hachez-le finement.

5 Lorsque les légumes sont presque prêts, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse pour y faire revenir l'échalote et l'ail à feu doux pendant 2 minutes. Ajoutez les gnocchis et remuez 5 minutes à bon feu jusqu'à ce qu'ils dorent. Ajoutez la courge et le fenouil ainsi que la crème fraîche et la moitié du pecorino. Salez et poivrez selon votre goût, puis faites chauffer 1 minute de plus jusqu'à ce que le fromage fonde.

6 Dressez le plat sur les assiettes, puis garnissez du reste de pecorino et éventuellement des fanes du fenouil.



Conseil ! Si les gnocchis sont cuits, il n'est pas nécessaire de les cuire une deuxième fois. Un bon gain de temps !