



WINE BOX

Cabriz branco
Très crémeux, ce plat appelle un blanc rafraîchissant afin que l'ensemble conserve sa légèreté.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 08
2017

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

Gnocchis crémeux à la mozzarella de bufflonne

Avec de la sauge et de l'aubergine

À l'origine, « gnocchi » signifie « petits pains » en italien. Il est très facile de savoir quand ils sont cuits, puisqu'ils remontent à la surface. Aujourd'hui, vous allez les servir avec de la mozzarella de bufflonne très crémeuse et de l'aubergine.

- 20-25 min
- très simple
- à manger dans les 5 jours
- plaît aux enfants
- végétarien

conserver au réfrigérateur



Champignons



Sauge fraîche



Mozzarella de bufflonne



Aubergine



Oignon



Gousse d'ail



Gnocchis

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Champignons (g)	100	200	300	400	500	600
Sauge fraîche (feuilles) 23)	3	6	9	12	15	18
Gnocchis (g) 1)	175	350	500	675	850	1000
Mozzarella de bufflonne (g) 7)	65	125	190	250	315	375
Beurre (cs)*	1	1	2	2	3	3
Huile d'olive vierge extra*				Selon le goût		
Poivre et sel*				Selon le goût		

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **7)** Lait/lactose
Peut contenir des traces de **23)** céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2381 / 569	20	12,9	73	8,3	8	22	0,5
100 g **	454 / 109	4	2,5	14	1,6	2	4	0,1

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 Portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole pour l'aubergine et les gnocchis.



2 Taillez l'aubergine en morceaux de 1 cm. Découpez l'oignon en demi-rondelles et pressez l'ail ou émincez-le finement. Découpez les champignons en quartiers et ciselez la sauge.

3 Dans la casserole, faites cuire les haricots 5 minutes à couvert. Ajoutez les gnocchis à mi-cuisson et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle.



4 Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'oignon et l'ail 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez les champignons, l'aubergine, les gnocchis et la sauge, puis remuez 5 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez.

5 Pendant ce temps, découpez la mozzarella en morceaux.

6 Servez le plat sur les assiettes et disposez la mozzarella par-dessus. Versez un filet d'huile d'olive vierge extra selon votre goût.



Conseil ! Comme variante, vous pouvez préparer du beurre à la sauge vous-même : faites revenir le beurre, l'ail et les feuilles de sauge entières 2 minutes dans le wok. Ajoutez ensuite les champignons, l'aubergine et les gnocchis, puis remuez 5 minutes à feu vif.

Si vous appréciez le vinaigre balsamique, ajoutez-en 1 cc par personne au wok avec les champignons, l'aubergine et la sauge.