



# Gnocchi poêlés au pesto vert

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



Courgette ✨



Tomates cerises rouges ✨



Gnocchi



Pesto vert ✨



Roquette ✨



Mini copeaux de provolone ✨

 Total : 20 min.

 Rapido

 Très facile

 Végé

 À consommer dans les 5 jours

.....  
Votre langue peut fourcher sur la prononciation de ces pâtes italiennes appelées « nioki ». Heureusement, la préparation est plus facile que la prononciation ! En général on fait cuire les gnocchi à l'eau, mais dans cette recette, vous allez les poêler pour les rendre plus croustillants à l'extérieur et au cœur fondant. Pour obtenir une texture qui sort de l'ordinaire, vous couperez les courgettes en fines lamelles.  
.....

## BIEN COMMENCER

USTENSILES : 2 poêles.

Recette de **gnocchi 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 lamelles longues et fines ★.
- Coupez les **tomates cerises** en deux.



### 3 MÉLANGER

- Dans une autre poêle, faites chauffer le reste de l'huile d'olive par personne et faites-y cuire les **tomates cerises** et les **lamelles 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 dorer.



### 4 SERVIR

- Ajoutez la **roquette** aux **gnocchi**.
- 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
Gnocchi (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)	3602 / 861	630 / 151
Lipides (g)	38	7
Dont saturés (g)	6,7	1,2
Glucides (g)	106	19
Dont sucres (g)	13,3	2,3
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	2,6	0,5

### ALLERGÈNES

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

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