

Gnocchis tomates et petits pois



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Kale grillé

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS

250 grammes de bébé kale
2 gousses d'ail, hachées
1 tige de basilic, haché
120 grammes de farine tout usage
400 ml de tomates broyées
200 grammes de pois sucrés
50 grammes de parmesiano Reggiano
300 grammes de ricotta
1 pincée d'épices sauce rosée
120 ml d'oeuf

INSTRUCTIONS

Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition. Hacher finement l'ail et le basilic. Dans un petit bol, battre l'oeuf jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Dans une grande poêle à bord haut, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen, ajouter l'ail et cuire 1 minute puis ajouter les tomates broyées, 2/3 de tasse d'eau, la moitié du basilic et le mélange d'épices. Cuire 10 minutes, jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi et saler et poivrer au goût.

Pendant la cuisson de la sauce, dans un bol, combiner la ricotta, le parmesan et les œufs, saler et poivrer.

Ajouter la farine et remuer jusqu'à ce que le mélange forme une boule. Avec vos mains, former des boulettes un peu plus petites qu'une balle de golf et déposer sur une assiette. Ajouter délicatement les boules à la casserole d'eau bouillante et cuire 5 minutes, en remuant doucement, jusqu'à ce qu'ils flottent à la surface de l'eau.

Avec une cuillère trouée, retirer les boules de la casserole et répartir dans vos bols. À la poêle de sauce, ajouter le bébé kale et les pois (en ayant pris soin de retirer le fil tout le long du pois) puis cuire 2 minutes, jusqu'à ce que le kale soit flétri et que les pois soient vert clair, saler et poivrer au goût. Verser la sauce sur les boules et garnir avec le basilic restant. Bon appétit

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit