

GNOCCHIS AU PESTO, BROCOLIS, CAROTTES & CAJOU



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Gnocchis 200g à 300g
- Pesto verde (maison ou industrielle) 4 càs
- Brocolis (frais ou surgelé) 200g
- 2 petites carottes = 160g
- Noix de cajou 2 càs
- Huile végétale (olive ou tournesol) : 2 càs
- Herbes aromatiques au choix : basilic, coriandre, persil

Astuces :

- Remplacer le pesto verde par du pesto rosso.
- En Été, remplacer les tagliatelles de carottes par des tagliatelles de courgettes.
- Remplacer les noix de cajou par d'autres graines : noix, noix de Pécan...

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 minutes
Pour 2 personnes

1. Faire cuire les bouquets de brocolis (à l'eau ou à la vapeur).
2. Éplucher les carottes et réaliser des tagliatelles à l'aide d'un économe. Faire revenir les carottes dans une poêle avec l'huile végétale (1 càs) jusqu'à ce qu'elles soient fondantes (moins de 10 minutes).
3. Dans la même poêle, faire cuire les gnocchis sur feu moyen/fort avec un peu d'huile végétale (1 càs) pendant environ 6 minutes (elles doivent être dorées).
4. Concasser grossièrement les noix de cajou.
5. Ciseler finement les herbes aromatiques.
6. Mélanger tous les ingrédients et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr