

GNOCCHIS SAUCE AU BLEU, POIRE & NOIX



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Gnocchis 300g
- Huile de tournesol 1 càs
- 1 poire
- Noix 30g
- Bleu ou roquefort 60g
- Crème fraîche entière liquide 60g
- Herbes aromatiques au choix : persil, basilic, coriandre

Astuces :

- Ajouter des pousses d'épinards ou de mâche (revenues à la poêle au préalable).
- Ce plat étant assez riche, optez pour une salade de fruits en dessert pour alléger le repas.

Préparation : 5 minutes | Cuisson : 15 minutes
Pour 2 personnes

1. Dans une casserole sur feu doux, faire cuire le fromage coupé en petits morceaux et la crème fraîche jusqu'à ce que les deux ingrédients forment une sauce.
2. Concasser grossièrement les noix.
3. Couper la poire en 2, enlever le trognon, garder la peau et la couper en petits cubes.
4. Dans une poêle, faire revenir les gnocchis dans l'huile végétale sur feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
5. Ciseler finement les herbes aromatiques.
6. Verser la sauce sur les gnocchis, parsemer de noix et d'herbes, déposer les cubes de poires et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr