

# Gnocchis à la crème de potimarron & parmesan



Recettes100faim.fr

Pour 2 personnes | Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 à 30 minutes (casserole + four)

Gnocchis 350g • Huile végétale 20g (2 càs)

Parmesan râpé 3 càs • Coriandre fraîche (ou persil)

### Pour la crème de potimarron :

Potimarron 200g (avec peau et sans graines de courge) • 1 petit oignon rouge = 70g

Eau 100 mL • 1/4 bouillon de légumes (maison ou industriel) • Crème fraîche entière 100 mL

### Pour la sauce potimarron :

1. Laver le potimarron, **retirer** les graines de courge et le découper en **gros cubes**.
2. Eplucher l'oignon et le découper en **lamelles**.
3. Dans une **casserole** : **verser** l'huile, déposer l'oignon et le potimarron. Faire revenir sur **feu moyen**  $\approx$  **5 minutes** jusqu'à ce que les légumes dorent un peu.
4. **Verser** l'eau, ajouter le bouillon et laissez cuire sur **feu moyen**  $\approx$  **20 minutes** (la chair du potimarron doit être fondante). Quand le potimarron est cuit, **verser** la crème fraîche et **mixer** le tout jusqu'à obtenir une texture crémeuse. **Rallonger** avec un peu de crème si besoin.

### Cuisson des gnocchis :

1. Dans une **poêle**, **verser** l'huile et faire revenir les gnocchis sur **feu moyen/fort**  $\approx$  **5 minutes** (elles vont dorer).
2. Baisser sur **feu doux**, **couvrir** les gnocchis et poursuivre la cuisson  $\approx$  **10 minutes** (elles vont devenir fondantes). Remuer de temps en temps.

### Assemblage :

1. **Verser** les gnocchis et la sauce dans un plat à rebords allant au four, bien mélanger.
2. **Parsemer** de parmesan râpé et enfourner  $\approx$  **10 minutes à 180°C** (le parmesan doit gratiner).
3. A la sortie du four, **parsemer** de coriandre ou persil ciselé(e) et servir.

## Conseils & astuces de diététicienne :

- Le **potimarron** est disponible d'Octobre à Février.
- Remplacer le potimarron par du **butternut** ou des **carottes** (légumes) ou de la **patate douce** (un légume féculent).
- Les gnocchis sont des pâtes à base de pomme de terre, de farine et d'oeuf.

Margaux Letort - Diététicienne & Blogueuse Culinaire

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)

Recette en vidéo

