

Gnocchis sautés



Découvrez un savoureux mélange de saveurs avec notre recette de Gnocchis Sautés au poulet et au pesto. Savourez un repas rapide et satisfaisant, débordant de délicieuses saveurs. Un chef-d'œuvre culinaire qui vous donnera envie d'en reprendre !

Préparation 10 min

Cuisson 25 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 610

Lipides 32

Glucides 48

Fibres 6

Protéines 35

Sodium 350

Ingrédients

- 1 paquet (500 g) de gnocchis du commerce
- 1 couronne de brocoli, coupée en petits fleurons
- 7,5 ml (½ c. à soupe) d'huile d'olive
- 454 g (1 lb) de poulet haché (voir Note)
- 1 oignon, haché

- 1 poivron rouge, en fines lanières
- 1 gousse d’ail hachée
- 2,5 ml (½ c. à thé) de flocons de piments forts broyés
- 80 ml (? tasse) de pesto (maison ou du commerce)
- 175 ml (¾ tasse) de fromage cheddar fort râpé
- Poivre et sel, au goût

Cette recette peut servir de base pour un repas vide-frigo :

- Remplacer le poulet haché par une autre source de protéines au choix telle que : thon, bœuf haché, PVT (protéine végétale texturée), tofu, crevettes, saumon...
- Utiliser les légumes disponibles dans votre réfrigérateur. Compter environ 4-5 tasses de légumes coupés.
- Différentes variétés de pestos ou de sauces pour pâtes peuvent être utilisées.

Note : Pour une version végétarienne, remplacer le poulet par un bloc de 1lb (454g) de tofu extra-ferme émietté.

Préparation

1. Dans une casserole d’eau bouillante salée, cuire les gnocchis et les fleurons de brocoli environ 3 minutes. Égoutter et réserver.
2. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l’huile à feu moyen-vif. Cuire le poulet haché 5 minutes en l’émiettant à la cuillère de bois ou jusqu’à ce qu’il commence à colorer. Ajouter l’oignon, puis cuire 5 minutes supplémentaires ou jusqu’à ce que la viande soit bien cuite.
3. Ajouter le mélange de gnocchis et de brocolis, le poivron rouge, l’ail et les flocons de piments forts. Poursuivre la cuisson de 5 à 10 minutes sans trop brasser ou jusqu’à ce que les gnocchis soient dorés.
4. Incorporer le pesto et le fromage râpé délicatement. Assaisonner au goût, puis servir.

Notes

Se conserve 3-5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur dans un contenant hermétique.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux