Justine
Diététicien · 629505150

GNOCCHIS CHAMPIGNONS, SAUCE TOMATE AU BASILIC

4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de gnocchi à la pomme de terre, cru
- 400 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 400 grammes de tomate pelée concassée en boîte
- 2 unités grandes d'oignon, cru (410 g)
- 1 unité petite de citron, pulpe, cru (45 g)
- 3 cuillères à soupe de parmesan (30 g)
- 1 cuillère à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (24 g)
- 10 grammes de basilic, frais
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Émincer les champignons et verser le jus de citron dessus.
2° Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire revenir les oignons émincés. Ajouter les champignons et laisser mijoter à feu doux 5 min sans couvrir.
3° Mélanger régulièrement, puis verser la pulpe de tomates. Saler. Laisser mijoter 15 minutes.
4° Faire cuire les gnocchis dans une casserole d'eau bouillante salée. Les égoutter, puis les ajouter dans la sauteuse. Rectifier l'assaisonnement.
5° Ajouter le basilic ciselé, la crème et servir chaud.
6° Saupoudrer de parmesan si on le souhaite.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (456 g)	% AR
ÉNERGIE	72 kcal	327 kcal	16 %
PROTÉINES	3 g	13 g	27 %
GLUCIDES	13 g	58 g	22 %
SUCRES	3 g	12 g	13 %
LIPIDES	2 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	28 %
SODIUM	157 mg	714 mg	30 %