



POÊLÉE DE GNOCCHIS À LA CANTONNAIS

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 700 grammes de gnocchi à la pomme de terre, cru
- 200 grammes de jambon cuit, supérieur
- 1 boîte grande de petits pois et carottes, appertisés, égouttés (530 g)
- 10 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans une sauteuse, faites fondre le beurre, ajoutez les gnocchis et laissez-les dorer 10 min au maximum en les retournant régulièrement. Salez et poivrez.
- 2° Ajoutez le jambon, les petits pois et le persil ciselé. Laissez mijoter quelques minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (360 g)	% AR
ÉNERGIE	126 kcal	454 kcal	23 %
PROTÉINES	6 g	22 g	44 %
GLUCIDES	20 g	71 g	27 %
SUCRES	3 g	11 g	12 %
LIPIDES	2 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	33 %
SODIUM	421 mg	1518 mg	63 %