



GNOCCHIS AUX ASPERGES

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de gnocchi à la pomme de terre, cru
- 150 grammes d'asperge, verte, crue
- 80 grammes de spécialité fromagère non affinée à tartiner environ 30-40 % MG aromatisée (ex: ail et fines herbes)
- 1 unité moyenne de citron, pulpe, cru (70 g)
- 2 cuillères à soupe de parmesan (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

- ¹⁰ Portez deux casseroles d'eau salée à ébullition. Épluchez et coupez les asperges en tronçons, en gardant les pointes à part. Passez les tiges d'asperge 2 min à l'eau bouillante, puis ajoutez les pointes et remettez à cuire 2 min. Pendant ce temps, dans l'autre casserole, faites cuire les gnocchis. Égouttez-les. Dans une troisième petite casserole, mettez le fromage frais avec 8 c. à soupe d'eau et le zeste du citron. À feu moyen, mélangez jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse. Salez et poivrez. Faites chauffer le gril du four. Disposez le tout dans un plat allant au four. Saupoudrez de parmesan et de persil ciselé, puis enfournez et faites dorer sous le gril quelques minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (310 g)	% AR
ÉNERGIE	149 kcal	461 kcal	23 %
PROTÉINES	5 g	15 g	30 %
GLUCIDES	18 g	56 g	22 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	6 g	20 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	12 g	61 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	20 %
SODIUM	310 mg	961 mg	40 %