

GNOCCHIS CRÈME POIVRON

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de gnocchi à la pomme de terre, cru
- 2 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur (80 g)
- 2 unités moyennes de poivron rouge, cru (370 g)
- 50 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 40 grammes de parmesan

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Détailler les poivrons en petites lamelles, puis les faire revenir dans un peu d'huile. Quand ils commencent à dorer, les retirer du feu et le passer au mixeur. Remettre sur le feu, y ajouter la crème fraîche puis le parmesan. Saler, poivrer. Laisser épaissir quelques instants à feu doux. Pendant ce temps là, faire cuire les gnocchis. Les napper de sauce, et saupoudrer d'un peu de parmesan râpé. Servez avec le jambon.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (383 g)	% AR
ÉNERGIE	130 kcal	498 kcal	25 %
PROTÉINES	6 g	24 g	47 %
GLUCIDES	16 g	62 g	24 %
SUCRES	3 g	13 g	14 %
LIPIDES	4 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	42 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	35 %
SODIUM	298 mg	1143 mg	48 %