



Gnocchis de betterave sauce aux noix

Phase : **Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
415 kcal	14,6 g	2,80 g	7,4 g	0,63 g	11,0 g	58,4 g
22%	17%	6%	8%	13%	19%	11%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
5 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 70 g de pomme de terre coupée grossièrement
- 70 g de betterave cuite
- 60 g de farine 3 noix
- 50 ml de crème fraîche 7%
- 1 cuillère à café d'huile de noix
- ciboulette
- poivre & sel

Préparation

1. Faites cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante pendant 15 minutes. Mixez-les avec la betterave cuite.
2. Dans un saladier, mélangez la purée obtenue avec la farine. Façonnez les gnocchis avec vos mains.
3. Plongez les gnocchis pendant 2 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Elles sont cuites lorsqu'elles remontent à la surface.
4. Mixez la crème fraîche avec les noix. Ajoutez l'huile de noix et la ciboulette. Assaisonnez.
5. Chauffez à feu doux pendant 5 minutes. Nappez les gnocchis de sauce aux noix.