



240 grammes  
de légumes par  
portion \*

## Gnocchis d'hiver au chou frisé sauté

dans une sauce crémeuse à l'échalote et au fromage

C'est la période du chou frisé ! Gerrit Marsman de la ferme Eko De Eerste en cultive pour nous. Avec son goût prononcé, le chou frisé se marie à merveille avec la saveur délicate des gnocchis (prononcez « njoki »)

20 min | 705 kcal

Aidez-nous à réduire  
l'utilisation du papier, les  
émissions de CO2 et les coûts  
en consultant vos recettes sur  
notre site web.



**ekomenu**  
SENTEZ-VOUS BIEN

## INGRÉDIENTS BIOLOGIQUES

1P 2P 3P 4P

Choux frisés	g	175	350	500	700
Échalote	pc(s)	2	4	5	6
Crème fraîche	ml	50	100	125	200
Fromage vieux, râpé	g	25	50	75	100
Gnocchis	g	200	400	600	800

à ajouter vous-même:

Huile	cuillère	0.5	1	1.5	2
Poudre de paprika	c. à thé	0.5	1	1.5	2
L'eau	ml	100	200	300	400
Sel et poivre					

\* Avec la culture biologique, il y a plus de diversité dans le poids des légumes fournis. Pour éviter le gaspillage, nous ajustons parfois les quantités lors de l'emballage. Nous garantissons 200 à 250g de légumes par personne.



Partagez votre menu en ligne via le #ekomenu

## PRÉPARATION

1. Retirez les nervures dures du chou frisé et coupez ou déchirez les feuilles en petits morceaux. Lavez le chou frisé et laissez bien égoutter. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites sauter le chou à feu vif. Assaisonnez de paprika en poudre, de sel et de poivre.
2. Entre-temps, préparez le bouillon. Épluchez l'échalote et coupez-la en morceaux. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir l'échalote pendant 2 à 4 minutes. Versez le bouillon et laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes. À mi-cuisson, ajoutez la crème fraîche et le fromage, en remuant de temps en temps.
3. Portez une casserole d'eau à ébullition. Faites cuire les gnocchis dans la casserole pendant 4 minutes. Une fois que les gnocchis flottent à la surface de l'eau, ils sont prêts. Jetez l'eau et laissez les gnocchis égoutter un instant.
4. Répartissez les gnocchis et le chou frisé sauté dans les assiettes. Versez la sauce crémeuse au fromage et à l'échalote par-dessus et dégustez !

*Astuce: Astuce : Vous pouvez également préparer des chips de chou frisé avec une partie du chou frisé et en saupoudrer sur le plat.*

Biologique



info@ekomenu.nl  
info@ekomenu.be

Inscrivez-vous à notre lettre d'information

