



Gnocchis aux petits pois, épinards et pesto

UNE RECETTE POUR 4 PERSONNES (PROTEINES VÉGÉTALES)

Ingrédients

- 450 g de petit pois
- 15 ml huile d'olive
- 50 g de pousses d'épinards
- 3 càs de pesto
- 15 cl de crème fraîche
- 800 g de gnocchis (ou 200 g de quinoa cru ou 600 g de pois chiche)

Préparation

- Cuire les petits pois 10min dans une casserole d'eau bouillante, puis les plonger vite dans un saladier d'eau glacée
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole, ajouter les pousses d'épinards, cuire jusqu'à ce qu'ils soient fanés, ajouter le pesto, la crème fraîche, les petits pois, saler, faire chauffer à feu doux
- Pendant ce temps, cuire les gnocchis selon les indications du paquet
- Les égoutter puis les ajouter à la poêle, bien mélanger et servir !

