



Gnocchi de quinoa & épinards

Ingrédients pour 6 personnes

- 500g de pommes de terre
- 200g de farine de quinoa (ou lentilles, sarrasin, pois chiches...)
- 200g d'épinards frais ou surgelés
- 1 gousse d'ail
- 2 oeufs
- 15g de beurre

Recette

1. Laver les pommes de terre et les faire cuire dans une casserole d'eau.
2. Une fois refroidies, retirer la peau.
3. Ecarser les pommes de terre avec le beurre et ajouter les oeufs.
4. Mélanger puis ajouter la farine et mélanger à la main.
5. Hacher l'ail et le faire revenir quelques minutes avec les épinards.
6. Une fois refroidis, les ajouter à la préparation et bien mélanger.
7. Prélever une petite partie de la pâte et la rouler en boudins.
8. Couper des petits morceaux de ce boudin et les faire rouler sur la fourchette pour donner la marque des gnocchi.
9. Cuisson : faire chauffer de l'eau dans une casserole et plonger les gnocchi dans l'eau frémissante. Ils remontent à la surface quand ils sont cuits.

Poêlée de gnocchi et légumes verts

Ingrédients pour 6 personnes

- <- Les gnocchi d'à côté
- 300g de haricots verts
- 300g de brocolis
- 150g de chou romanesco ou de Bruxelles
- 1 fenouil
- 2 gousses d'ail
- 1 citron vert
- Sel, poivre
- Huile d'olive
- Herbes fraîches

Recette

1. Laver les légumes et équeuter les haricots verts, détacher les bouquets de brocolis et de chou romanesco, couper le fenouil en rondelles, et couper les choux de Bruxelles en deux.
2. Faire chauffer de l'eau dans une casserole et faire cuire les haricots, brocolis et choux.
3. Hacher la gousse d'ail et la faire revenir dans une poêle avec de l'huile.
4. Ajouter le fenouil. puis les légumes cuits à l'eau.
5. Assaisonner avec les herbes et épices.
6. Possible de faire revenir les gnocchi dans une poêle quelques minutes.
7. Servir le tout avec un filet d'huile et de jus de citron.



Salade d'oranges à la marocaine



Ingrédients pour 4 personnes

- 7 oranges de variétés différentes
(sanguine, navel...)
- 1 grenade
- 2 cuillères à soupe de fleur d'oranger
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de cannelle
- Quelques feuilles de menthe

Recette

1. Préparer le sirop : presser une orange dans une casserole et le faire chauffer avec le miel et la cannelle.
2. Couper le feu, laisser refroidir et ajouter l'eau de fleur d'oranger.
3. Peler les oranges, retirer au maximum les peaux blanches.
4. Couper les oranges en tranches fines.
5. Déposer les rondelles d'oranges dans des assiettes, verser le sirop et parsemer de graines de grenade et de menthe ciselée.

