



GNOCCHIS À LA SAUCE TOMATE avec ricotta

ÉPICÉ

VÉGÉ



BONJOUR GNOCCHI

Ces petits dumplings de pomme de terre sont encore meilleurs lorsqu'on les fait dorer à la poêle!

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 874



Gnocchi



Courgette



Fromage ricotta



Ail



Assaisonnement italien



Flocons de piment



Oignon, haché



Vinaigre balsamique



Tomates en dés



Tomate Roma



Sans-viande haché

SORTEZ

- Râpe
- Presse-ail
- Grande poêle antiadhésive
- Cuillères à mesurer
- Casserole moyenne
- Beurre **2** (1 c. à table)
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

- | | |
|----------------------------------|--------------|
| | 2 pers |
| • Gnocchi 1 | 500 g |
| • Courgette | 160 g |
| • Fromage ricotta 2 | 100 g |
| • Ail | 10 g |
| • Assaisonnement italien | 1 c. à thé |
| • Flocons de piment 🌶️ | 1 c. à thé |
| • Oignon, haché | 56 g |
| • Vinaigre balsamique 9 | 1 c. à table |
| • Tomates en dés | 1 boîte |
| • Tomate Roma | 160 g |
| • Sans-viande haché 1,4,6 | 1 pqt |

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 0 Seafood/Fruit de Mer | 6 Mustard/Moutarde |
| 1 Wheat/Blé | 7 Peanut/Cacahuète |
| 2 Milk/Lait | 8 Sesame/Sésame |
| 3 Egg/Oeuf | 9 Sulphites/Sulfites |
| 4 Soy/Soja | 10 Crustacean/Crustacé |
| 5 Tree Nut/Noix | 11 Shellfish/Fruit de Mer |

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART



À l'étape 3, ajouter **1/8 c. à thé** pour un goût doux, **1/4 c. à thé** pour un goût moyennement épicé, **1/2 c. à thé** pour un goût épicé et **1 c. à thé** pour un goût très épicé!



1 PRÉPARATION
Laver et sécher tous les aliments.* Râper la courgette. Émincer ou presser l'ail. Couper les tomates en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).



4 DORER LES GNOCCHIS
Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** de **beurre** et **1 c. à table** d'**huile**. Faire fondre le **beurre** dans la poêle. Ajouter les **gnocchis** et cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 5 à 6 min.



2 FAIRE LA SAUCE
Dans une casserole moyenne à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis les **oignons**. Cuire en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 3 à 4 min. Ajouter l'**ail** et le **sans-viande**. Cuire en remuant, jusqu'à ce que le **sans-viande** soit chaud, de 1 à 2 min.



5 FINIR ET SERVIR
Répartir les **gnocchis** dans les bols et napper de **sauce tomate**. Garnir de **ricotta**.



3 FINIR LA SAUCE
Ajouter la **courgette**, les **tomates**, l'**assaisonnement italien**, les **tomates en dés**, **1 c. à table** de **vinaigre**, **1/4 c. à thé** de **flocons de piment** et **1 tasse** d'**eau** à la casserole contenant le **sans-viande**. (**NOTE:** se fier au guide à la section « Bon départ » pour le niveau d'épice approprié.) Baisser à feu moyen-doux. Mijoter en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 10 à 12 min. **Saler** et **poivrer**.

CRÉMEUX!

La ricotta ajoute de l'onctuosité à cette sauce savoureuse!