



Gnocchi bowl aux radis roses - pesto de petits pois et dés de poulet poché au bouillon

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

Gnocchi à l'alsacienne : 500 g
Radis rose : 1 botte
Pois chiches cuits : 4 cuillères à soupe
Tomates : 4
Petits pois (surgelés ou frais) : 300 g + 4 cuillères à soupe
Poulet : 2 filets
Menthe fraîche : 10 feuilles
Crème végétale (ou animale) fluide : 10 cl
Ail : 1 gousse
Jus de citron : 1 cuillère à café
Pignons de pin : 40 g
Parmesan ou levure maltée : 2 cuillères à soupe
Huile d'olive : 2 cuillères à soupe
Ciboulette : 10 brins
Curry : 1 cuillère à café

PRÉPARATION

1. Peler et dégermer l'ail.
2. Laver et sécher la menthe, les tomates, les radis et la ciboulette.
3. Faire bouillir de l'eau. Lorsque l'eau est bouillante y plonger les petits pois pendant 30 secondes pour les blanchir. Égoutter-les. Verser les petits pois dans un blender à l'exception de 4 cuillères à soupe. Dans le blender ajouter la crème, le parmesan râpé ou levure maltée, les feuilles de menthe, l'ail, le jus de citron, les pignons et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Mixer finement pour obtenir le pesto de petits pois. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre si nécessaire. Réserver.
4. Faire encore bouillir une autre casserole d'eau avec le curry. Lorsque l'eau est bouillante y déposer les filets de poulet et laisser pocher à feu très doux pendant 10 minutes. Égoutter et réserver.
5. Dans une poêle faire griller les gnocchi comme indiqué sur le paquet. Laisser dorer avant de réserver.
6. Couper les tomates en 4, émincer finement les radis, égoutter les pois chiches, couper le poulet en tranches régulières.

Préparer les bols : y déposer les gnocchi, parsemer de ciboulette, puis ajouter chaque ingrédient côte à côte pour former le gnocchi bowl. Ajouter la touche finale avec une cuillère à soupe de pesto de petits pois.

Bon Appétit !

Florence

Site Web

Page Facebook