

Palourdes, Gnocchis et Sauce au Beurre et aux Fines Herbes

Un dîner léger et délicieux qui se prépare facilement en un rien de temps!

Donne 4 portions (1 tasse chacune) Durée de préparation 30 min / Durée totale 40 min

INGRÉDIENTS

1 boîte (142 g) petites entrees palourdes entières Gold Seal®, égouttées	sel et poivre fraîchement concassé, au goût
2 c. à soupe beurre	1 c. à soupe ciboulette hachée finement
2 c. à soupe huile d'olive	1 c. à soupe basilic haché finement
½ tasse oignon coupé en petits dés	6 pointes d'asperges, blanchies, coupées en bouchées
1 paquet (500 g) gnocchi	2 c. à soupe parmesan frais râpé

PRÉPARATION

1. Faire fondre le beurre avec l'huile d'olive à feu moyen/vif dans une grande poêle à frire antiadhésive.
2. Ajouter l'oignon et sauter pendant 2 minutes.
3. Ajouter les gnocchis et les palourdes et continuer à sauter pendant 3-5 minutes.
4. Saler et poivrer. Ajouter la ciboulette, le basilic et les asperges et mélanger. Garnir de parmesan et servir.

Ingrédient du jour: Gnocchi

Gnocchi est le nom que les Italiens donnent à une variété de nouilles épaisses et tendres ou de boules de pâtes. Les légions romaines ont introduit les gnocchis en Europe pendant la période d'expansion de l'empire. Depuis 2000 ans, chaque pays s'est inspiré des gnocchis originaux pour créer sa propre version de petites boules de pâte.

Téléchargez cette recette à www.goldseal.ca



CONSEILS DU CHEF CUISINIER DE
Gold Seal®

- Remplacer les palourdes par du thon pâle émietté et égoutté de marque Gold Seal®.
- Savourer avec une salade César.

VALEUR NUTRITIVE / PORTION:

Calories 434	Fibres 3 g
Matière Grasse 19 g	Cholestérol 39 mg
Lipides Saturés 5 g	Sodium 420 mg
Glucides 61 g	Sucre 3 g
Protéines 15 g	Calcium 112 mg