

Gnocchis au Tofu d'Épinards avec des Myrtilles Sauvages et une sauce Tomate

Ingrédients pour 4 couverts:

60 g oignons
 1 gousse d'ail
 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 400 g de tomates en conserve et coupées
 300 g de myrtilles sauvages du Canada (congelées)
 450 g de feuilles d'épinards (congelées)
 300 g de tofu
 30 g de noix moulues
 3 cuillères à soupe de sauce soja
 50 g de parmesan fraîchement râpé
 Muscade
 Sel et poivre

Préparation:

1. Décongelez les épinards, Découpez finement les oignons et l'ail, les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive. Ajoutez les tomates, assaisonnez-les avec du sel et du poivre et portez à ébullition. Intégrez les myrtilles congelées et versez le mélange dans une casserole.

2. Préchauffez le four à 200°C. Essorer l'eau des épinards. Chauffez dans une poêle à température moyenne jusqu'à que l'eau ce soit complètement évaporée. Mixer de façon à obtenir une purée d'épinards dans un grand récipient, ajoutez le tofu en cube, les noix moulues et la sauce soja. Mélangez à nouveau et assaisonnez avec la muscade du sel et du poivre.

3. Formez de petits gnocchis à partir du mélange et placez-les sur la sauce tomate. Ajustez le four à 180°C, parsemez la moitié du parmesan sur les gnocchis et laissez cuire pendant 20 minutes. Parsemez à nouveau le reste du parmesan par-dessus et servez immédiatement.

Conseil: Des épinards frais peuvent aussi être utilisés dans cette recette

Temps total: 40 minutes

Valeurs nutritionnelles par couvert :

Energie : 293 kcal / 1230 kJ
 Carbohydrates : 11.3 g
 Protéines : 22 g
 Gras : 17.4 g



Wild Blueberry Association of North America
 Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
 D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
 fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
 Fotonachweis: Wild Blueberries from Canada

