



GNOCCHI BIO à la romanaise

CALCULÉE POUR 100 PORTIONS
de 275g (adolescents/adultes)

Temps de cuisson : 20 à 30 minutes

AUTRES PORTIONS CONSEILLÉES

Maternelles : 180g Soit 150 portions

Primaires : 250g Soit 110 portions

INGRÉDIENTS

15kg de Gnocchi Bio Royans

- 1kg de pois chiches
- 2kg de poireaux, fenouil
- 2kg de carottes, navets
- 1kg de chou blanc, vert
- 500g d'oignons
- 500g de Vercorette
- 0,2L d'huile d'olive
- 200g de noix
- 200g de graines de tournesol
- Sauce tomate format 3/1

1. Réalisation de la sauce

- ▶ Tremper les pois chiches au moins une nuit au frais.
- ▶ Cuire sans sel, dans 3 volumes d'eau froide à couvert pendant 2h. Assaisonner en fin de cuisson.
- ▶ Garder la moitié du volume des pois chiches en jus de cuisson.
- ▶ Mixer en sauce « type béchamel ».

2. Préparation des légumes et des gnocchi

- ▶ Emincer les légumes, les faire suer à couvert, assaisonner.
- ▶ Mouiller avec de la sauce tomate, donner deux bouillons, assaisonner.
- ▶ Disposer dans des bacs GN une couche de gnocchi préalablement plongés 2 min à l'eau bouillante et égouttés. Les gnocchi peuvent être déposés encore surgelés (dans ce cas, veiller à ce que la béchamel soit plus liquide).
- ▶ Ajouter les légumes mélangés.
- ▶ Napper de béchamel de pois chiche.

3. Graines de tournesol et noix

- ▶ Faire dorer à sec les graines de tournesol.
- ▶ Hacher grossièrement les noix et les déposer sur la béchamel.
- ▶ Finir en déposant des tranches fines de Vercorette.
- ▶ Gratiner 20 à 30 minutes à 150° C.

Valeurs nutritionnelles pour une portion de 250g

Apports caloriques	412 Kcal
Protéines	12,2 g
Lipides	10,5 g
Glucides	59 g