

Gnocchis au potiron, bacon et sauge

durée totale **60 min.** 15 min. temps de préparation 30 min. temps de cuisson 15 min. temps de refroidissement

Données nutritionnelles (par portion):
2.021 kJ / 483 kcal

Matières grasses: **16 g** Protéines: **17 g**
Glucides: **64,7 g**

INGRÉDIENTS

3 portions

Gnocchis :

400 g de potiron Hokkaido
1 càc d'huile
180 g de farine
Eau pour la cuisson
1 œuf
2 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

Garniture :

120 g de bacon fumé, coupé en dés
8 feuilles de sauge fraîche
40 g de jeunes pousses d'épinards

Glaçage :

4 càs Sauce barbecue Teriyaki au miel & au goût fumé Kikkoman

2 càs d'eau

Finition :

1 càs de ciboulette ciselée

PRÉPARATION

Étape 1

400 g de potiron Hokkaido - **1 càc** d'huile

Couper le potiron en deux, retirer les graines, puis le détailler en petits morceaux. Arroser d'huile, déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson et faire rôtir à 200 °C pendant environ 20 min, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Laisser refroidir complètement.

Étape 2

1 œuf - **2 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **180 g** de farine - Eau pour la cuisson
Écraser le potiron refroidi de l'étape 1 jusqu'à obtenir une purée lisse. Ajouter l'œuf, la sauce soja Kikkoman et la farine, puis pétrir jusqu'à obtenir une pâte souple. La diviser en 3 morceaux. Rouler chaque morceau en boudin d'environ 2 cm d'épaisseur, couper en petits morceaux et les marquer légèrement avec une fourchette. Porter une grande casserole d'eau à ébullition. Faire cuire les gnocchis en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Les retirer à l'aide d'une écumoire et réserver.

Étape 3

120 g de bacon fumé, coupé en dés - **8** feuilles de sauge fraîche

Faire cuire le bacon dans une poêle à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant. Ajouter les feuilles de sauge et les faire revenir brièvement, jusqu'à ce qu'elles soient parfumées et légèrement croustillantes. Transférer le tout dans un petit bol.

Étape 4

4 càs Sauce barbecue Teriyaki au miel & au goût fumé Kikkoman - **2 càs** d'eau

Verser la sauce Kikkoman Teriyaki BBQ au miel dans la même poêle et ajouter l'eau. Faire chauffer environ 1 min, jusqu'à ce que la sauce soit chaude et légèrement plus fluide.

Étape 5

40 g de jeunes pousses d'épinards - **1 càs** de ciboulette ciselée

Ajouter les gnocchis de l'étape 2 dans la poêle avec la sauce de l'étape 4 et les enrober délicatement.

Ajouter le bacon et la sauge de l'étape 3, puis mélanger brièvement. Servir sur les jeunes pousses d'épinards fraîches et terminer avec la ciboulette ciselée.