



Gnocchis poêlés au parmesan

avec épinards et petits pois

Végé

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou ×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

+ Ajouter



Crevettes
285 g | 570 g

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4



Gnocchis
350 g | 700 g



Petits pois
56 g | 113 g



Bébé épinards
56 g | 113 g



Crème
56 ml | 113 ml



Fromage à la crème
1 | 2



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Flocons de piment
1 c. à thé | 2 c. à thé



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Échalote
1 | 2



Courgette
1 | 2

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer les légumes et la sauce

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

+ Ajouter | Crevettes

- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un bol moyen, mélanger la **crème**, le **fromage à la crème**, le **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et la **moitié de parmesan**. Ajouter ½ tasse (1 tasse) d'**eau tiède**. Poivrer, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.

2



Poêler les gnocchis

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre**, puis les **gnocchis** et **2 c. à soupe** d'**eau**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe de beurre et 2 c. à soupe d'eau chaque fois.) Cuire à couvert de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **gnocchis** ramollissent.
- Poursuivre la cuisson à découvert de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur tous les côtés.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

3



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **courgettes** et les **pois**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter les **échalotes**. Poursuivre la cuisson pendant 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** dégagent leur arôme.
- **Saler et poivrer**.

4



Cuire la sauce

+ Ajouter | Crevettes

- À la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **mélange de sauce** et les **épinards**. Cuire de 1 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler et poivrer**.

5



Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Ajouter les **gnocchis** dans la poêle contenant la **sauce**, puis remuer pour enrober.
- Répartir les **gnocchis** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste du parmesan**, puis de **flocons de piment**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes 4 personnes | Ingrédient

1 | Préparer les légumes, la sauce et les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouté les **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.

2 | Préparer et cuire le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à feu moyen. Ajouter le **poulet**. Cuire de 6 à 7 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **poulet**, puis couvrir et poursuivre la cuisson pendant encore 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Utiliser la même poêle pour cuire les **gnocchis**.

4 | Cuire la sauce et les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

À la poêle contenant les **légumes**, ajouter les **crevettes**, le **mélange de sauce** et les **épinards**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

5 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher le **poulet** et en garnir les **gnocchis**.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.