



Gnocchis poêlés au parmesan

avec épinards et petits pois

Végé

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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



Poitrines de poulet
2 | 4

+ Ajouter



Crevettes
285 g | 570 g



Gnocchis
350 g | 700 g



Petits pois
56 g | 113 g



Bébé épinards
28 g | 56 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



Sel d'ail
1 c. à thé | 1 c. à thé

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 | Poitrines de poulet

- 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 du parmesan**. Ajouter ½ **tasse** (1 tasse) d'**eau tiède**. **Poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.

4



Cuire la sauce

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **mélange de sauce** et les **épinards**. Poursuivre la cuisson de 1 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Assaisonner du **sel d'ail** et **poivrer**.

2



Poêler les gnocchis

+ Ajouter | Crevettes

- 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.

5



Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

+ Ajouter | Crevettes

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

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**.

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

1 | Préparer et cuire le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler d'une côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **poulet**, et cuire à couvert de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Utiliser la même poêle pour poêler les **gnocchis** à l'étape 2.

2 | Poêler les gnocchis 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**. Chauffer le même poêle (celle utilisée pour poêler les gnocchis) à feu moyen-élevé. Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. Retirer du feu, puis transférer les **crevettes** dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire la **sauce** à l'étape 4.

5 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir les **gnocchis** de **poulet**.

5 | Terminer et servir

+ Ajouter | Crevettes

Garnir les **gnocchis** de **crevettes**.

* 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.