



Gnocchis à la sauce tomate rapides avec bocconcinis

Épicée

15 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet*
2 | 4

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)



Gnocchis
350 g | 700 g



Poivron
1 | 2



Tomates broyées
à l'ail et aux
oignons
1 | 2



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



Purée d'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Bocconcinis
100 g | 200 g



Mirepoix
113 g | 227 g

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 et cuire les légumes

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

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et la **mirepoix**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Transférer dans une assiette.

2



Cuire les gnocchis

+ Ajouter | Poitrine de poulet

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter les **gnocchis**.
- Cuire de 5 à 6 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

3



Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant les **gnocchis**, ajouter les **tomates broyées**, ¼ **tasse** (½ tasse) d'**eau**, ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et la **purée d'ail**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Bien mélanger.

4



Terminer et servir

- Répartir les **gnocchis** dans les assiettes, puis garnir de **boconcinis déchirés**.
- Parsemer 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

2 | Cuire le poulet

+ Ajouter | Poitrine 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. Lorsqu'elle est chaude, ajouter 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner, puis couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit bien cuit**. Continuer la recette telle qu'elle est écrite.

* 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.