



Gnocchis aux légumes et à l'ail crémeux super rapides

avec garniture panko grillée

14 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g

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



Haricots verts
170 g | 340 g



Petits pois
56 g | 113 g



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Chapelure panko
¼ tasse | ½ tasse



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



Fromage à la crème
2 | 4



Crème
113 ml | 237 ml



Tartinade à l'ail
2 c. à soupe | 4 c. à soupe

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



Frir les gnocchis

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter les **gnocchis**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, cuire les **gnocchis** en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe de beurre chaque fois.) Cuire de 7 à 8 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que les **gnocchis** soient dorés, puis les transférer dans une assiette.

2



Préparer

- 🔄 **Changer** | **Filets de poitrine de poulet**
- Entre-temps, parer, puis couper les **haricots verts** en morceaux de 2,5 cm (1 po).

3



Cuire les haricots verts et les pois

- Chauffer la même grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **haricots verts**, les **pois** et $\frac{1}{4}$ tasse ($\frac{1}{2}$ tasse) d'**eau**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

4



Griller la chapelure

- Entre-temps, chauffer une petite poêle à feu moyen.
- Ajouter la moitié de la **tartinade à l'ail** et la **chapelure panko**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée et grillée.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter le **parmesan**. Bien mélanger. Réserver.

5



Terminer et servir

- 🔄 **Changer** | **Filets de poitrine de poulet**
- Dans la grande poêle contenant les **légumes**, ajouter le **fromage à la crème**, la **crème**, la **purée d'ail**, $\frac{1}{4}$ tasse ($\frac{1}{2}$ tasse) d'**eau** et les **gnocchis sautés**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **gnocchis** soient enrobés.
- Répartir les **gnocchis aux légumes et à l'ail crémeux** dans les assiettes.
- Parsemer du **mélange parmesan-chapelure**.

2 | Préparer et cuire le poulet

🔄 **Changer** | **Filets de poitrine de poulet**

Si vous avez ajouté les **filets de poitrine de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Lorsqu'elle est chaude, ajouter $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **filets** soient dorés et entièrement cuits**.

5 | Terminer et servir

🔄 **Changer** | **Filets de poitrine de poulet**

Garnir les assiettes de **poulet**.

* 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.