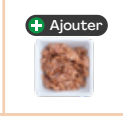




# Gnocchis rôtis au four super rapides

## avec tomates éclatées, courgettes et maïs

15 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)

Saucisse italienne douce, sans boyau  
250 g | 500 g



- Gnocchis  
350 g | 700 g
- Courgette  
1 | 2
- Crème  
56 ml | 113 ml
- Petites tomates  
113 g | 227 g
- Fromage de chèvre  
¼ tasse | ½ tasse
- Maïs en grains  
113 g | 227 g
- Mélange paprika fumé et ail  
½ c. à soupe | 1 c. à soupe
- Pesto de tomates séchées  
½ tasse | 1 tasse

**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



## Rôtir les gnocchis

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

+ Ajouter | Saucisse italienne douce, sans boyau

- Sur une plaque à cuisson, arroser les **gnocchis** de **2 c. à soupe** d'**huile**. Bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **gnocchis** soient tendres et légèrement dorés. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson pour 4 pers., avec 2 c. à soupe d'huile chacune; rôtir au centre et dans le bas du four.)

2



## Préparer et cuire les légumes

- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **petites tomates**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **tomates éclatent**. **Saler** et **poivrer**, puis transférer dans une assiette.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** à la même poêle, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **maïs** et les **courgettes**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.

3



## Préparer la sauce

+ Ajouter | Saucisse italienne douce, sans boyau

- Ajouter le **mélange paprika fumé et ail** dans la poêle. Cuire pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés.
- Ajouter le **pesto de tomates séchées**, la **crème** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**.
- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter les **gnocchis**. Remuer pour enrober.

4



## Terminer et servir

- Répartir les **gnocchis** dans les assiettes.
- Garnir de **tomates éclatées**.
- Parsemer de **fromage de chèvre**.

## 1 | Préparer et cuire les légumes et la saucisse

+ Ajouter | Saucisse italienne douce, sans boyau

Si vous avez ajouté la **saucisse**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **saucisse**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **saucisse** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*. Transférer dans une assiette jusqu'à ce que la **sauce** soit terminée. Ajouter la **saucisse** à la **sauce** avec les **gnocchis**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

\*\*Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).