



# Gnocchis poêlés au parmesan

## avec épinards et petits pois

Végé

30 minutes

Ajouter



Saucisse italienne  
douce, sans boyaou  
250 g | 500 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



Petits pois  
56 g | 113 g



Bébés épinards  
56 g | 113 g



Crème  
56 ml | 113 ml



Fromage à la  
crème  
2 | 4



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.

Essentiels à avoir à la maison : sel, poivre, huile, beurre non salé

Matériel : Grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, bol moyen, fouet

1



### Préparer les légumes et la sauce

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

- 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.

2



### Poêler les gnocchis

- 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

- Ajouter | **Saucisse italienne**
- 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 **aliments** dégagent leur arôme.
- **Saler et poivrer**.

4



### Cuire la sauce

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

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

## 3 | Cuire la saucisse et les légumes

Ajouter | **Saucisse italienne**

Si vous avez ajouté la **saucisse**, ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **saucisse**, les **courgettes** et les **pois** à la poêle chaude. Cuire de 3 à 4 min, en défaisant la **saucisse** en morceaux et en remuant souvent. Ajouter les **échalotes** et poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent et que la **saucisse** soit entièrement cuite\*\*. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

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