



Gnocchis super rapides façon spanakopita

avec tomates éclatées et feta

15 minutes

+ Ajouter



Saucisse italienne
douce, sans boyau
250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 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



Petites tomates
113 g | 227 g



Petits pois
56 g | 113 g



Jeunes épinards
56 g | 113 g



Oignon jaune,
haché
56 g | 113 g



Aneth
7 g | 14 g



Crème
113 ml | 226 ml



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Mélange d'épices
pour sauce
crémeuse
1 c. à soupe |
2 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



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

+ Ajouter | Saucisse italienne

- Couper les **tomates** en deux.
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **tomates** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer de **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 4 à 6 min, jusqu'à ce que les **tomates** soient tendres et légèrement grillées.

4



Terminer et servir

- Répartir les **gnocchis** dans les bols.
- Garnir de **tomates éclatées** et de **feta**.
- À l'aide de ciseaux, couper l'**aneth** au-dessus.

2



Préparer les gnocchis

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. Tournoyer la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter les **gnocchis**, les **oignons** et les **petits pois**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 2 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et légèrement dorés.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Bien mélanger.

3



Cuire et griller les gnocchis

+ Ajouter | Saucisse italienne

- Ajouter la **crème** et **1 tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**. Bien mélanger. Porter à ébullition à feu élevé. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **gnocchis** soient tendres et que la **sauce** épaississe légèrement.
- Entre-temps, à l'aide de ciseaux, couper grossièrement les **épinards** à même le sac.
- Retirer les **gnocchis** du feu. Ajouter les **épinards** et le **parmesan**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

1 | Préparer les légumes et cuire la saucisse

+ Ajouter | Saucisse italienne

Si vous avez ajouté la **saucisse**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Lorsqu'elle est chaude, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **saucisse**. Cuire de 4 à 5 min, en brisant la **saucisse** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de rose**. **Saler** et **poivrer**. Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter, si désiré. Déposer la **saucisse** dans une assiette et couvrir pour la garder au chaud. Essuyer la poêle avec précaution.

3 | Cuire et griller les gnocchis

+ Ajouter | Saucisse italienne

Remettre la **saucisse** dans la poêle avec les **épinards** et le **parmesan**.