



Gnocchis poêlés au parmesan avec épinards et petits pois

Végé

Épicée

30 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet*
2 | 4

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



Petits pois
56 g | 113 g



Jeunes épinards
56 g | 113 g



Crème
56 ml | 113 ml



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



Fromage à la
crème
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.

1



Préparer les légumes et la sauce

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

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- 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

- 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**. Poursuivre la cuisson 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**.

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, la sauce et le poulet

+ Ajouter | Poitrines 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-élevé. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet** à la poêle **chaude**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire le poulet en plusieurs étapes, au besoin.) Cuire de 1 à 2 min par côté jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** à une plaque à cuisson non recouverte. Utiliser la même poêle pour cuire les **gnocchis** à l'étape 2. Rôtir dans le **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

* 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).