



Gnocchis super rapides au pesto crémeux avec brocoli et noix de Grenoble

Repas 15 min

15 minutes



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)

Filets de poitrine de poulet*
310 g | 620 g



Gnocchis
350 g | 700 g



Pesto au basilic
¼ tasse | ½ tasse



Brocoli
227 g | 454 g



Fromage à la crème
2 | 4



Noix de Grenoble, hachées
28 g | 56 g



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



Oignon jaune, haché
56 g | 113 g

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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes | 4 personnes

1



Préparer

- Avant de commencer, porter une grande casserole d'eau salée à ébullition (les mêmes qtés pour 4 portions).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Ouvrir un côté de l'emballage de **noix de Grenoble**. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une casserole à fond épais, concasser les **noix de Grenoble** dans leur emballage (ou les hacher finement, au choix).

4



Préparer la sauce

- Ajouter le **reste** de la **tartinade à l'ail** dans la même poêle (celle de l'étape 3), puis tourner jusqu'à ce que la **tartinade** fonde.
- Ajouter les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter le **fromage à la crème**, le **pesto au basilic** et l'**eau de cuisson réservée**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **fromage à la crème** soit bien combiné.
- Retirer la poêle du feu.

* 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.

** Cook to a minimum internal temperature of 165°F

2



Cuire les gnocchis et le brocoli

- Ajouter à l'**eau bouillante** le **brocoli** et les **gnocchis**.
- Réduire à feu moyen-élevé. Cuire de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **gnocchis** et le **brocoli** soient tendres.
- Réserver **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**. Égoutter et remettre les **gnocchis** et le **brocoli** dans la casserole, hors du feu.

5



Terminer et servir

- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter le **brocoli** et les **gnocchis**, puis bien mélanger.
- Répartir le **mélange de gnocchis** dans les bols, puis parsemer de **noix de Grenoble**.

3



Griller les noix de Grenoble

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter la **moitié** de la **tartinade à l'ail**, puis tourner la poêle jusqu'à ce que la **tartinade fonde**. Ajouter les **noix de Grenoble**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de Grenoble** soient grillées.
- **Saler**, puis transférer dans une assiette.

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

Pour 6 portions

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.

3 | Griller les noix de Grenoble et cuire le poulet

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrine de poulet**, les sécher avec essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Lorsqu'elle est chaude, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**. Utiliser la même poêle pour préparer la **sauce** (à l'étape 4), en réduisant le feu à moyen.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Garnir les assiettes de **poulet**.