

Gnocchis crémeux au parmesan

avec épinards et pois

Végé

Rapido

Épicée (au goût)

25 minutes



Gnocchis



Petits pois



Bébés épinards



Gousses d'ail



Crème



Fromage à la crème



Parmesan, râpé grossièrement



Flocons de piment



Sel assaisonné



Échalote

BONJOUR GNOCCHIS

Faire poêler des gnocchis est un excellent moyen d'ajouter du croustillant à ces boulettes de pommes de terre!

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|------------------------------|--------------|--------------|
| Gnocchis | 350 g | 700 g |
| Petits pois | 113 g | 227 g |
| Bébés épinards | 56 g | 113 g |
| Gousses d'ail | 3 | 6 |
| Crème | 56 ml | 113 ml |
| Fromage à la crème | 43 g | 86 g |
| Parmesan, râpé grossièrement | ¼ tasse | ½ tasse |
| Flocons de piment 🌶️ | 1 c. à thé | 2 c. à thé |
| Sel assaisonné | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Échalote | 50 g | 100 g |
| Beurre non salé* | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Huile* | | |
| Poivre* | | |

* Essentiels à avoir à la maison

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer les légumes et la sauce

Peler, puis hacher finement l'**échalote**. Hacher grossièrement les **épinards**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un bol moyen, mélanger la **crème**, le **fromage à la crème** et la **moitié** du **parmesan**. Ajouter **½ tasse** d'**eau chaude** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **poivrer**. Bien mélanger en fouettant et réserver.



Terminer la sauce

Ajouter la **sauce** et les **épinards** à la poêle contenant les **échalotes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Poivrer**.



Faire poêler les gnocchis

Faire 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** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire à couvert de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les **gnocchis** ramollissent. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire les gnocchis en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe de beurre et 2 c. à soupe d'eau chaque fois.) Lorsque les **gnocchis** ont ramolli, découvrir et faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur tous les côtés. Réserver les **gnocchis** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

Ajouter les **gnocchis** à la poêle contenant la **sauce**, puis remuer pour bien enrober. Répartir les **gnocchis** dans les assiettes. Garnir du **reste** du **parmesan**. Parsemer de **flocons de piment**, au goût.

Le repas est prêt!



Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **échalotes**, l'**ail**, les **pois** et le **sel assaisonné**. Faire cuire pendant 2 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.