

Gnocchis poêlés au parmesan avec épinards et pois

Végé

Épicée (au goût)

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Gnocchis



Petits pois



Bébés épinards



Crème



Fromage à la crème



Parmesan, râpé grossièrement



Flocons de piment



Mélange d'épices pour sauce crémeuse



Échalote



Courgette



Sel d'ail

BONJOUR GNOCCHIS

Un petit tour dans la poêle et voilà : ces petits dumplings de pommes de terre seront croustillants à souhait!

D'abord

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

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

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	56 g	113 g
Bébés épinards	56 g	113 g
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
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalote	50 g	100 g
Courgette	200 g	400 g
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA

1



Préparer les légumes et la sauce

- 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.

4



Cuire la sauce

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter la **sauce** et les **épinards**. Cuire de 1 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Assaisonner de ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.

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 les gnocchis en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe de beurre et 2 c. à soupe d'eau chaque fois.) Couvrir et cuire 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.

5



Terminer et servir

- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **gnocchis**, puis remuer pour enrober.
- Répartir les **gnocchis** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** du **parmesan** et de **flocons de piment**, au goût.

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 **échalotes** dégagent leur arôme.
- **Saler** et **poivrer**.

Le souper, c'est réglé!