

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.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Gnocchis



Petits pois



Crème



Parmesan, râpé grossièrement



Mélange d'épices pour sauce crémeuse



Courgette



Filets de poulet



Bébés épinards



Fromage à la crème



Flocons de piment



Échalote



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	

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Gnocchis	350 g	700 g
Filets de poulet	310 g	620 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	1	2
Courgette	1	2
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

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

• 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.

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.

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.

Si vous avez choisi d'ajouter les **filets 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**. Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**. Transférer dans une assiette. Réutiliser la poêle pour cuire les **gnocchis** à l'étape 2.

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.

Répartir le **poulet** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!