

Gnocchis à la méditerranéenne

avec bocconcinis et origan

Végé

30 minutes



Gnocchis



Bocconcinis



Bébé épinars



Feta



Petites tomates



Vinaigre de vin blanc



Origan



Oignon rouge



Ail



Olives mélangées

BONJOUR OLIVES MÉLANGÉES

Une combinaison saumurée d'olives Kalamata, noires et vertes débordante de goût!

D'ABORD

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

Matériel requis

Râpe à zester/zesteur, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingédients

	2 personnes	4 personnes
Gnocchis	350 g	700 g
Bocconcinis	100 g	200 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Feta	¼ tasse	½ tasse
Petites tomates	113 g	227 g
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Origan	7 g	7 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Ail	6 g	12 g
Olives mélangées	30 g	60 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Peler l'**oignon rouge**, le couper en deux, puis en deux la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Couper les **bocconcinis** en quartiers. Hacher grossièrement les **olives**. Couper les **tomates** en deux. Détacher de la branche **1 c. à soupe** de **feuilles d'origan** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les hacher finement. Peler, puis émincer l'**ail**.



Terminer les gnocchis

Ajouter l'**ail**, les morceaux d'**oignon** et l'**origan** à la poêle contenant les **gnocchis**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement.



Faire mariner les légumes

Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **2 c. à soupe** d'**huile** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **olives**, les **bocconcinis** et les **tomates**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Réserver.



Terminer et servir

Ajouter les **gnocchis poêlés** et les **épinards** dans le grand bol contenant les **légumes marinés**. Bien mélanger. Répartir les **gnocchis** dans les assiettes. Parsemer de **feta**.

Le repas est prêt!



Faire poêler les gnocchis

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** et faire fondre en tournant pendant 1 minute, puis ajouter les **gnocchis**. Faire poêler en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 5 à 6 minutes. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire 1 paquet de gnocchis à la fois en utilisant 2 c. à soupe de beurre chaque fois.)