

Gnocchis aux champignons dans une sauce tomate

avec épinards et pains à l'ail maison

Végé

Épicée (au goût)

25 minutes



Gnocchi



Bébé épinards



Champignons



Poudre d'ail



Flocons de piment



Parmesan, râpé



Assaisonnement italien



Base pour sauce tomate



Pain ciabatta



Oignon jaune

BONJOUR GNOCCHIS

Faire poêler les gnocchis est un excellent moyen de rendre ces boulettes de pommes de terre croustillantes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Retirer 1 c. à soupe de beurre (doubler pour 4 pers.) du réfrigérateur et laisser atteindre une température ambiante.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 (doubler pour 4 pers.) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Gnocchi	350 g	700 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Champignons	113 g	227 g
Poudre d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Flocons de piment 🌶️	½ c. à thé	1 c. à thé
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement italien	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Base pour sauce tomate	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Pain ciabatta	1	2
Oignon jaune	113 g	226 g
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Faire cuire les gnocchis

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** et faire fondre en tournant. (REMARQUE: Conserver le beurre ramolli pour l'étape 3.)
- Ajouter les **gnocchis**, puis remuer pour enrober. Ajouter **2 c. à soupe** d'**eau**. (REMARQUE: Pour 4 pers., faire cuire les gnocchis en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe de beurre et 2 c. à soupe d'eau chaque fois. Ne pas utiliser le beurre ramolli.) Faire cuire à couvert de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que les **gnocchis** ramollissent.
- Découvrir et faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que les **gnocchis** soient dorés, en remuant à l'occasion. Transférer les **gnocchis** dans une assiette.



Faire cuire les champignons

- Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **champignons**. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés, en remuant à l'occasion. **Saler** et **poivrer**.



Faire la sauce tomate

- Entre-temps, faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Pendant que la casserole chauffe, peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.) à la casserole chaude, puis les **oignons**. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'ils aient légèrement ramolli, en remuant à l'occasion.
- Ajouter la **base pour sauce tomate**, **¾ c. à thé** de **poudre d'ail**, **1 c. à thé** d'**assaisonnement italien** (doubler les quant. pour 4 pers.) et **½ c. à thé** de **flocons de piment**. (REMARQUE: Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent. Incorporer **1 tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers.), puis porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen-doux. Faire mijoter de 6 à 8 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en remuant à l'occasion. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Terminer les gnocchis

- Incorporer les **gnocchis** et la **sauce tomate** dans la poêle contenant les **champignons**, puis porter à légère ébullition.
- Ajouter les **épinards**. Faire cuire pendant 1 min ou jusqu'à ce que les **épinards** tombent légèrement, en remuant souvent. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler pour 4 pers.) et la **moitié** du **parmesan**. Remuer jusqu'à ce que le **beurre** et le **parmesan** fondent.



Préparer

- Entre-temps, trancher finement les **champignons**.
- Dans un petit bol, ajouter le **reste** de la **poudre d'ail**, **1 c. à soupe** de **beurre ramolli** et **une pincée** d'**assaisonnement italien** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Couper le **pain** en deux. Disposer le **pain** sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le haut.
- Tartiner le **beurre à l'ail** sur le **pain**.



Faire griller le pain à l'ail et servir

- Entre-temps, faire griller le **pain** dans le **haut** du four de 1 à 2 min jusqu'à ce qu'il soit doré. (CONSEIL: Le surveiller pour ne pas le brûler!)
- Couper le **pain à l'ail** en deux.
- Répartir les **gnocchis** dans les bols.
- Parsemer du **reste** du **parmesan** et du **reste** des **flocons de piment**, si désiré.
- Servir le **pain à l'ail** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!