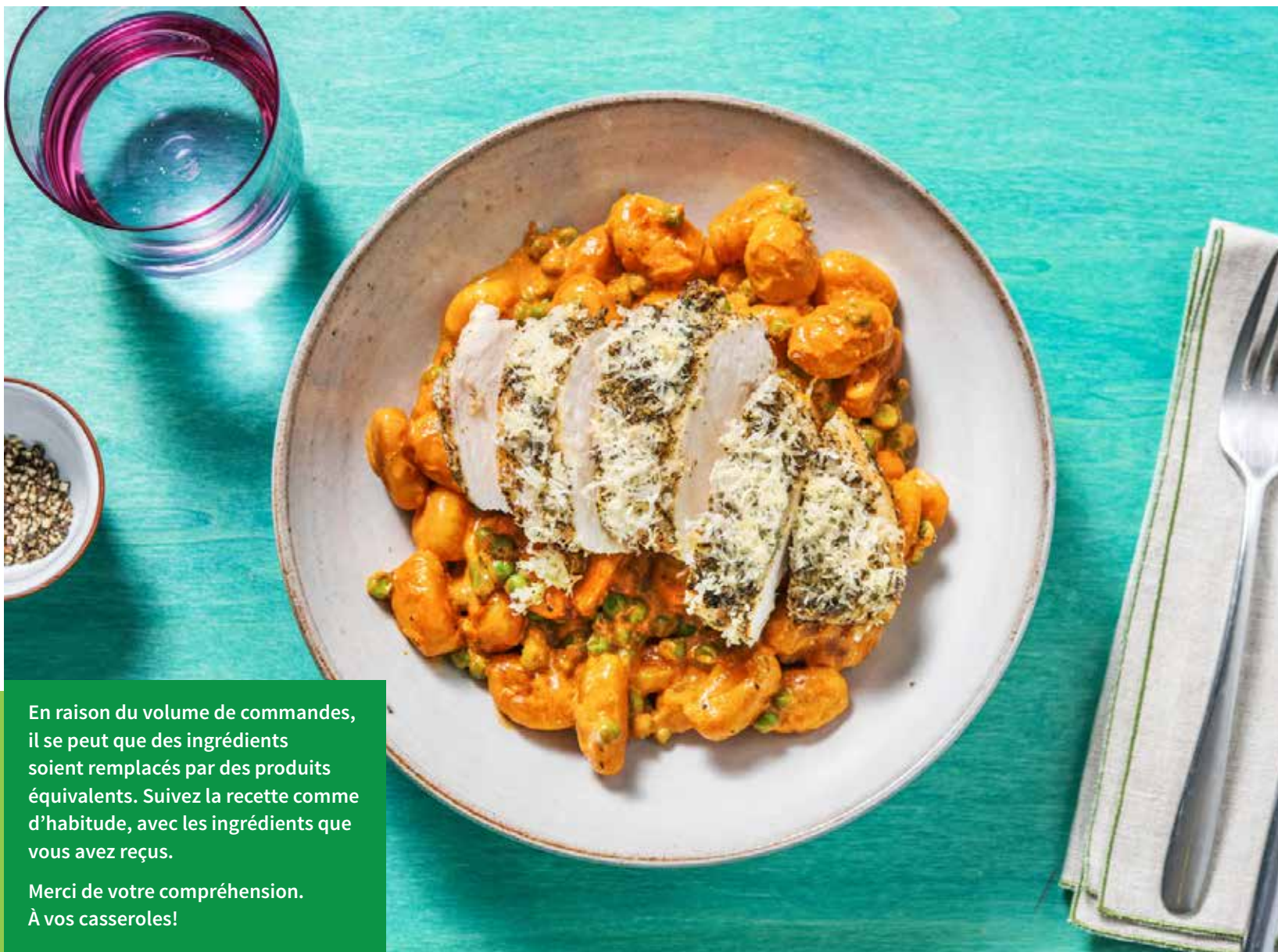


Gnocchis gratinés au poulet

avec pois verts à l'ail

40 minutes



En raison du volume de commandes, il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette comme d'habitude, avec les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension.
À vos casseroles!



Poitrines de poulet



Gnocchis



Assaisonnement italien



Petits pois



Ail



Parmesan



Crème sure



Sauce marinara

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, couteau à zester/zesteur, cuillères à mesurer, papier parchemin, petite casserole, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet	2	4
Gnocchis	500 g	1000 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Petits pois	113 g	227 g
Ail	6 g	12 g
Parmesan	¼ tasse	½ tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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, puis émincer l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Recouvrir le **poulet** de l'**assaisonnement italien**, de **sel** et de **poivre**.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir le **poulet** jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin et saupoudrer de **parmesan**. Faire cuire au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 10 à 12 minutes.**



Faire cuire les gnocchis

Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer la même grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **gnocchis**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 7 à 8 minutes. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire 1 paquet de gnocchis à la fois en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)



Faire cuire les petits pois

Pendant que les **gnocchis** cuisent, faire chauffer une petite casserole à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **pois**, l'**ail** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois** ramollissent, de 4 à 5 minutes. **Saler** et **poivrer**.



Terminer les gnocchis

Dans la poêle contenant les **gnocchis**, ajouter la **sauce marinara**, les **pois cuits**, **1 c. à soupe de beurre** et **¼ tasse d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Faire cuire en remuant jusqu'à ce que les ingrédients soient bien recouverts de sauce, de 1 à 2 minutes. Retirer la poêle du feu. Incorporer la **crème sure**. **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Répartir les **gnocchis** dans les assiettes, trancher le **poulet**, puis déposer les tranches sur les pâtes.

Le repas est prêt!