

# Gnocchis gratinés au poulet et au pesto avec haricots verts

40 minutes



Poitrines de poulet



Gnocchis



Assaisonnement  
italien



Parmesan



Pesto au basilic



Haricots verts

BONJOUR GNOCCHIS

*De petites boulettes italiennes à base de pommes de terre!*

## 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, râpe à zester/zesteur, poêle moyenne, cuillères à mesurer, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet	2	4
Gnocchis	500 g	1 000 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Parmesan	¼ tasse	½ tasse
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Haricots verts	170 g	340 g
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

Parer les **haricots verts**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). 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 parsemer de **parmesan**. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit.\*\*



### Faire cuire les gnocchis

Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer la même poêle 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 haricots verts

Pendant que les **gnocchis** cuisent, faire chauffer une poêle moyenne à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **haricots verts** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.



### Terminer les gnocchis

Dans la poêle contenant les **gnocchis**, ajouter le **pesto**, les **haricots verts** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 1 à 2 minutes en remuant, jusqu'à ce que les aliments soient bien enrobés. **Saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et mélanger pendant 1 minute, jusqu'à ce que le tout soit bien enrobé.



### Terminer et servir

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

## Le repas est prêt!