

Gnocchis poêlés au parmesan

avec épinards et pois

Végé

Épicée (au goût)

30 minutes



Gnocchis



Petits pois



Bébés épinards



Gousses d'ail



Crème



Fromage à la crème



Parmesan, râpé



Flocons de piment



Mélange pour sauce à la crème



Échalote



Courgette



Sel d'ail

BONJOUR GNOCCHIS

Faire poêler ces boulettes de pomme de terre est un bon moyen de les rendre croustillantes!

D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Gnocchis	350 g	700 g
Petits pois	56 g	113 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Gousses d'ail	3	6
Crème	56 ml	113 ml
Fromage à la crème	43 g	86 g
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	2 c. à thé
Mélange pour sauce à la crème	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalote	50 g	100 g
Courgette	200 g	400 g
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

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 rejoindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



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).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Dans un bol moyen, mélanger la **crème**, le **fromage à la crème**, le **mélange pour sauce à la crème** et la **moitié du parmesan**. Ajouter **½ tasse d'eau tiède** (doubler pour 4 pers.). **Poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.



4 Terminer la sauce

- Ajouter la **sauce** et les **épinards** à la poêle contenant les **légumes**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en remuant à l'occasion.
- Assaisonner de **½ c. à thé de sel d'ail** (doubler pour 4 pers.), puis **poivrer**.



2 Faire poêler les gnocchis

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre**, puis les **gnocchis** et **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.) Faire cuire à couvert de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les **gnocchis** ramollissent.
- Lorsque les **gnocchis** ont ramolli, découvrir et faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur tous les côtés, en remuant à l'occasion.
- Transférer les **gnocchis** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



5 Terminer et servir

- Ajouter les **gnocchis** à la poêle contenant la **sauce**, puis remuer pour enrober.
- Répartir les **gnocchis** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste du parmesan**.
- Parsemer de **flocons de piment**, au goût.



3 Faire cuire les légumes

- Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis les **courgettes**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes, en remuant souvent.
- Ajouter les **échalotes**, l'**ail** et les **pois**. Faire cuire pendant 2 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.

Le souper, c'est réglé!