



# GNOCCHIS POÊLÉS

avec champignons cremini crémeux et brocolis

VÉGÉ



## BONJOUR GNOCCHIS

Les gnocchis sont de petits dumplings faits de farine et de pommes de terre.

PRÉP: 5 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 644



Gnocchis



Champignons  
cremini



Oignon, haché



Ail



Persil



Brocoli,  
en fleurons



Concentré de  
bouillon de légumes



Fromage  
à la crème



Parmesan, râpé

## SORTEZ

- Presse-ail
- Grande poêle antiadhésive
- Tasses à mesurer
- Bol moyen
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

2 pers

- Gnocchis 1 500 g
- Champignons cremini 113 g
- Oignon, haché 56 g
- Ail 10 g
- Persil 10 g
- Brocoli, en fleurons 227 g
- Concentré de bouillon de légumes 1
- Fromage à la crème 2 2 c. à table
- Parmesan, râpé 2 1/4 tasse

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

\*Wash and dry all produce.



## BON DÉPART

Vous n'avez pas de presse-ail? Placez les gousses d'ail sur une planche à découper, écrasez-les avec le plat d'un couteau de chef, puis hachez finement.



**1 PRÉPARATION**  
Laver et sécher tous les aliments.\* Émincer ou presser l'**ail**. Couper les **champignons** en tranches fines. Hacher grossièrement le **persil**.



**2 CUIRE LES GNOCCHIS**  
Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter un filet d'**huile**, puis les **gnocchis**. Cuire, en les retournant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 6 à 7 min. (**NOTE:** selon la taille de votre poêle, vous devrez peut-être poêler les gnocchis en deux étapes.) Réserver dans un bol moyen.



**3 CUIRE LES LÉGUMES**  
Dans la même poêle à feu moyen, ajouter un filet d'**huile**, puis les **oignons**, les **champignons**, l'**ail** et le **brocoli**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les champignons soient brun doré et que le brocoli soit légèrement croquant, de 5 à 6 min.



**4 PRÉPARER LA SAUCE**  
Incorporer le **fromage à la crème**, le **concentré de bouillon** et **3/4 tasse** d'**eau** à la poêle. Laisser mijoter pour faire épaisser la sauce légèrement, de 1 à 2 min.



**5 AJOUTER LES GNOCCHIS**  
Ajouter les **gnocchis**, **la moitié du parmesan** et **la moitié du persil**. Saler et **poivrer**. Cuire en mélangeant bien, jusqu'à ce que le tout soit chaud et que la sauce ait légèrement épaissi, de 1 à 2 min.



**6 FINIR ET SERVIR**  
Répartir les **gnocchis crémeux** dans les bols. Saupoudrer **du reste de persil** et **du reste de parmesan**.

## CRÉMEUX!

Le fromage à la crème rend la sauce des gnocchis incroyablement crémeuse!