



GNOCCHIS CRÈMEUX AU POULET

Avec du fenouil et du basilic parfumés



MASAN ROUGE

Ce rouge velouté accompagne divinement ce plat crémeux. Conseil : mettez-le au réfrigérateur une demi-heure avant de servir.



Fenouil ✨



Dés de filet de cuisse de poulet épicés ✨



Crème de cuisson ✨



Basilic ✨



Roquette ✨



Gnocchis



Oignon rouge



Tomate

Total : 20-25 min.

Quick

Très facile

À manger dans les 5 jours

Ce plat associe des gnocchis délicieusement tendres à une sauce à la crème riche en légumes. Le parfum des feuilles de basilic et le piquant de la roquette assurent un bel équilibre. De plus, cette recette est exécutée en un tour de main.

BIEN COMMENCER

Ustensiles : **casserole avec couvercle** et **wok** ou **sauteuse avec couvercle**.
Recette de **gnocchis crèmeux au poulet** : c'est parti !



1 CUIRE ET DÉCOUPER

Pour les **gnocchis**, portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Émincez l'**oignon rouge** et découpez la **tomate** en morceaux.



2 DÉCOUPER LE FENOUIL

Découpez le **fennuil** en quarts, ôtez le cœur dur et émincez-le finement.



3 CUIRE

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok pour y faire cuire les **dés de poulet** et l'**oignon rouge** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez ensuite le **fennuil**, la **tomate** et la **crème** de cuisson, assaisonnez de sel et de poivre, puis, à couvert, poursuivez la cuisson 8 minutes à feu moyen-vif.



4 CUIRE LES GNOCCHIS

Retirez le couvercle de la casserole et faites cuire les **gnocchis** jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



5 CISELER ET MÉLANGER

Pendant ce temps, ciselez le **basilic**. Ajoutez les **gnocchis** et la **roquette** au wok et réchauffez 2 minutes à feu moyen-vif.



6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes et garnissez de **basilic**.

★ CONSEIL

Pour encore plus de piquant, conservez une partie de la roquette et garnissez-en le plat. La roquette crue est en effet bien plus piquante que lorsqu'elle est cuite.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Fennuil (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Dés de filet de cuisse de poulet épicés (g) *	100	200	300	400	500	600
Crème de cuisson (ml) 7) *	70	140	200	270	340	300
Gnocchis (g) 1) *	175	350	500	675	850	1000
Basilic (feuilles) 23) *	4	8	12	16	20	24
Roquette (g) 23) *	40	60	80	120	140	160
Huile d'olive (cs)	1	1	2	2	3	3
Sel et poivre*	selon le goût					

*À ajouter vous-même | * conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3071 / 734	480 / 115
Lipides (g)	29	5
Dont saturés (g)	12,9	2,0
Glucides (g)	77	12
Dont sucres (g)	12,0	1,9
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lactose

Peut contenir des traces de : 23) céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 11 | 2017

