



Gnocchis au poulet dans une sauce à la crème

Avec du fenouil et du basilic



CABRIZ TINTO

Brièvement vieilli en fût de chêne et légèrement épicé, le Cabriz Tinto s'accorde très bien avec le fenouil et le basilic.



Oignon rouge



Tomate ✱



Fenouil ✱



Cuisse de poulet émincée épicée à l'italienne ✱



Crème de cuisson ✱



Gnocchis



Basilic frais ✱



Roquette ✱

Total : 20-25 min.

Rapido

Très facile

Family

À manger dans les 5 jours

Les gnocchis, préparés à partir de pommes de terre et de farine de blé, s'accompagnent d'une sauce à la crème riche en légumes, notamment en fenouil. Les Italiens raffolent de ce tubercule à la saveur anisée et n'en consomment pas moins de 7 kilos par an ! Pour découvrir la meilleure façon de nettoyer le fenouil, jetez un œil à notre blog.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de **gnocchis au poulet dans une sauce à la crème** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Pour les **gnocchis**, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Émincez l'**oignon rouge** et découpez la **tomate** en morceaux.



2 DÉCOUPER LE FENOUIL

Découpez le **fenouil** en quarts, ôtez le cœur dur et émincez en petits dés.



3 CUIRE LE POULET

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



4 CUIRE LES GNOCCHIS

Pendant ce temps, faites cuire les **gnocchis** à couvert jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



5 PRÉPARER LES GNOCCHIS

Pendant ce temps, cisez le **basilic**. Ajouter 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 avec le **basilic**.

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
Fenouil (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Cuisse de poulet émincée épicée à l'italienne (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 frais (feuilles) 23) *	4	8	12	16	20	24
Roquette (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3054 / 730	483 / 115
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	13,5	2,1
Glucides (g)	77	12
Dont sucres (g)	11,9	1,9
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

★**CONSEIL** : Pour un peu 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, comme dans cette recette.

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



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 03 | 2018