



Raviolis crémeux à la courge avec champignons et épinards

Végé

20 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

🔄 Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

+ Ajouter



Filets de poulet

310 g | 620 g

+ Ajouter



Crevettes

285 g | 570 g



Raviolis à la courge musquée
350 g | 700 g



Champignons
113 g | 227 g



Bébés épinards
28 g | 56 g



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Concentré de bouillon de légumes
1 | 2



Farine tout usage
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Crème
56 ml | 113 ml



Vin blanc de cuisine
4 c. à soupe | 8 c. à soupe

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer et cuire les champignons

- Avant de commencer, ajouter à une grande casserole 10 tasses d'eau et 1 c. à soupe de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

+ Ajouter | Filets de poulet

+ Ajouter | Crevettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, trancher finement les **champignons**.
- Ajouter à la poêle chaude **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **champignons**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. **Saler et poivrer**.
- Ajouter le **vin de cuisine**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **vin** ait été absorbé.

4



Terminer la sauce

- À la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **épinards** et la **moitié** du **parmesan**.
- **Saler et poivrer**, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter l'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)

2



Commencer la sauce

+ Ajouter | Crevettes

- Saupoudrer les **champignons** de **farine**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** soient enrobés.
- Ajouter la **crème**, le **concentré de bouillon** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau** ou de **lait**. Porter à légère ébullition, puis réduire à feu doux.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu et couvrir pour garder chaud.

3



Cuire les raviolis

- Ajouter les **raviolis** à l'**eau bouillante**. Cuire de 2 à 4 min, en remuant délicatement, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter.

5



Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poulet

- Répartir les **raviolis** dans les bols.
- Napper de **sauce crémeuse aux champignons**.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

1 | Préparer et cuire le poulet

+ Ajouter | Filets de poulet

Si vous avez choisi les **filets de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Chauffer une autre poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **filets** soient dorés et entièrement cuits**.

1 | Préparer et cuire les champignons

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez choisi les **crevettes**, les préparer pendant que les **champignons** cuisent. À l'aide d'un tamis, égoutter puis rincer les **crevettes** puis les sécher à l'aide d'un essuie-tout. **Saler et poivrer**.

2 | Commencer la sauce

+ Ajouter | Crevettes

Ajouter les **crevettes** à la poêle contenant la **sauce**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. Retirer du feu. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poulet

Garnir les **raviolis de poulet** au moment de servir.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.