



Raviolis aux champignons crémeux avec 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



Poitrines de poulet
2 | 4

+ Ajouter



Crevettes
285 g | 570 g



Raviolis aux champignons
350 g | 700 g



Champignons
113 g | 227 g



Bébé épinards
28 g | 56 g



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Crème
56 ml | 113 ml



Gousses d'ail
1 | 2



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Échalote
1 | 2



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

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 10 tasses d'eau et 2 c. à thé 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 | Poitrines de poulet

- Trancher finement les **champignons**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



4 | Commencer la sauce

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés.
- Ajouter le **vin de cuisine**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange soit combiné et réduise légèrement.
- Incorporer la **crème** et l'**eau de cuisson réservée**, puis porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

* 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.



2 | Cuire les raviolis

+ Ajouter | Crevettes

- Ajouter les **raviolis** à l'**eau bouillante**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver ¾ tasse (1 ½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **raviolis**.



5 | Terminer la sauce

- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **épinards**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Ajouter les **raviolis** et la **moitié** du **parmesan**. Remuer délicatement pendant 30 s, jusqu'à ce que le **parmesan** fonde et que les **raviolis** soient enrobés.
- **Saler et poivrer**, au goût.



3 | Sauter les champignons

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **champignons** et les **échalotes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés.
- Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- **Saler et poivrer**.



6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

+ Ajouter | Crevettes

- Répartir les **raviolis** dans les bols.
- 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 | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **poulet**, puis poursuivre la cuisson à couvert de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud. Utiliser la même poêle pour cuire les **champignons** à l'étape 3.

2 | Cuire les raviolis et les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouté les **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. Retirer du feu, puis transférer les **crevettes** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud. Utiliser la même poêle pour cuire les **champignons** à l'étape 3.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir les **raviolis** de **poulet**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Crevettes

Garnir les **raviolis** de **crevettes**.