



Raviolis à la courge dans une sauce crémeuse de tomates séchées

avec champignons et épinards

15 minutes

+ Ajouter



Saucisse italienne douce, sans boyau
250 g | 500 g

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](https://www.hellofresh.ca)



Raviolis à la courge musquée
350 g | 700 g



Champignons
113 g | 227 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Oignon jaune, haché
56 g | 113 g



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



Crème
113 ml | 237 ml



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Pesto de tomates séchées
¼ tasse | ½ tasse

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 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.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
 - Trancher finement les **champignons**.

2



Cuire les légumes et commencer la sauce

+ Ajouter | Saucisse italienne

- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** à la poêle chaude. Tournoyer pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons** et les **champignons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent et soient légèrement dorés.
- Réduire à feu moyen, puis saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Remuer pour enrober.
- Ajouter le **pesto**, la **crème** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement.

3



Cuire les raviolis

- Pendant que la **sauce** cuit, ajouter les **raviolis** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen-élevé. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **raviolis** et les ajouter directement à la poêle contenant la **sauce**.
- Ajouter les **épinards**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober 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.)

4



Terminer et servir

- Répartir les **raviolis** dans les assiettes.
- Parsemer de **parmesan**.

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

2 | Cuire la saucisse et les légumes et commencer la sauce

+ Ajouter | Saucisse italienne

Si vous avez ajouté la **saucisse**, ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** à la poêle chaude. Tournoyer pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter la **saucisse**, les **oignons** et les **champignons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent et que la **saucisse** soit entièrement cuite**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.