



Raviolis crémeux à la courge musquée super rapides

avec garniture croustillante aux noix de Grenoble

15 minutes

+ Ajouter



Filets de poulet
de poitrine *
310 g | 620 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



Noix de Grenoble,
hachées
56 g | 112 g



Crème
237 ml | 474 ml



Courge musquée,
en cubes
170 g | 340 g



Chapelure panko
1/3 tasse | 2/3 tasse



Tartinaide à l'ail
2 c. à soupe |
4 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



Griller la courge musquée

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Dans une casserole moyenne, ajouter 6 tasses (12 tasses) d'eau et 1 c. à thé (2 c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

+ Ajouter | Filets de poulet de poitrine

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser la **courge musquée** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Griller au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que la **courge** soit dorée et entièrement cuite**.

4



Cuire la sauce

- Entre-temps, chauffer la même grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter la **crème** et la **tartinade à l'ail**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** arrive à légère ébullition.
- Ajouter les **raviolis**, l'**eau de cuisson réservée** et la **courge musquée**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant délicatement, jusqu'à ce que la courge et les **raviolis** soient enrobés.
- **Saler** et **poivrer**.

2



Griller la garniture aux noix de Grenoble

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, les **noix de Grenoble** et la **chapelure**.
- Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de Grenoble** et la **chapelure** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- **Saler**, puis transférer dans une assiette.

3



Cuire les raviolis

- Ajouter les **raviolis** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen-élevé. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **raviolis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

5



Terminer et servir

- + Ajouter | Filets de poulet de poitrine
- Répartir les **raviolis crémeux** dans les assiettes.
- Parsemer de **garniture aux noix de Grenoble**.

1 | Griller la courge musquée

+ Ajouter | Filets de poulet de poitrine

If you've opted to add chicken breast tenders, pat dry with paper towels. Season with salt and pepper. Heat a large non-stick pan over medium-high heat. When hot, add 1/2 tbsp (1 tbsp) oil, then chicken breast tenders. Sear until tenders are golden-brown and cooked through, 3-4 min per side.** Remove from heat, then transfer chicken to a plate. Cover to keep warm. Reuse the same pan in step 2 to toast walnuts and panko.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poulet de poitrine

Top plates with chicken.