



Raviolis crémeux aux champignons à la toscane

avec pesto de tomates séchées et chou frisé

Végé

Épicée

25 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrine de poulet
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 aux champignons
350 g | 700 g



Petites tomates
113 g | 227 g



Chou frisé, haché
56 g | 113 g



Gousses d'ail
1 | 2



Noix de Grenoble, hachées
28 g | 56 g



Pesto de tomates séchées
¼ tasse | ½ tasse



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Crème
56 ml | 113 ml



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



Flocons de piment
½ c. à thé | 1 c. à thé

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



Faire bouillir l'eau et préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une grande casserole, ajouter **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.
- Entre-temps, percer les **tomates** avec précaution à l'aide d'une fourchette.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

2



Griller les noix de Grenoble

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de Grenoble** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler.)
- Retirer du feu.

3



Faire éclater les tomates

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **tomates**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates éclatent**. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu.
- Transférer les **tomates** dans une autre assiette.

4



Cuire les raviolis

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

5



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter l'**ail**. Cuire pendant 30 s, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Remuer pour enrober.
- Ajouter **½ tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson réservée**, la **crème**, le **pesto** et la **moitié** du **parmesan**. Porter à légère ébullition, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit homogène et épaississe légèrement.
- Retirer du feu.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Dans la casserole contenant les **raviolis**, ajouter la **sauce** et le **chou frisé**. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau de cuisson, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.) **Saler** et **poivrer**, puis mélanger doucement pendant 1 min, jusqu'à ce que le **chou frisé** tombe.
- Répartir les **raviolis** dans les bols. Garnir de **tomates éclatées**.
- Parsemer de **noix de Grenoble**, de la **moitié** des **flocons de piment** (toute la qté pour 4 pers.) et du **reste** du **parmesan**.

2 | Griller les noix de Grenoble et le poulet

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

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

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

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

* 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.