



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

+ Ajouter



+ Ajouter



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g

Saucisse italienne douce, sans boyau
250 g | 500 g



Raviolis aux champignons
350 g | 700 g



Champignons
113 g | 227 g



Jeunes 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 | Filets de poitrine 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 cuisson**. 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 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**.

3



Sauter les champignons

+ Ajouter | Saucisse italienne

- 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 | Filets de poitrine de poulet

- Répartir les **raviolis** dans les bols.
- Parsemer du **reste du parmesan**.

1 | Préparer et cuire 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 une grande poêle antiadhésive 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**. Utiliser la même poêle pour cuire les **champignons** à l'étape 3.

3 | Sauter les champignons et la saucisse

+ Ajouter | Saucisse italienne

Si vous avez ajouté la **saucisse**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **beurre** à la poêle, puis tourner pour le faire fondre. Ajouter la **saucisse**, les **champignons** et les **échalotes**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés et la **saucisse** soit entièrement cuite**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

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