



Raviolis à la courge musquée crémeux super rapides

avec balsamique, champignons et sauge

15 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 à la courge musquée
350 g | 700 g



Champignons
113 g | 227 g



Oignon jaune, haché
56 g | 113 g



Jeunes épinards
56 g | 113 g



Sauge
7 g | 14 g



Fromage à la crème
2 | 4



Noix de Grenoble, hachées
28 g | 56 g



Crème
56 ml | 113 ml



Concentré de bouillon de légumes
2 | 4



Vinaigre balsamique
1 c. à soupe | 2 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



Cuire les champignons

- Avant de commencer, ajouter à 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 moyen.
- Trancher finement les **champignons**.
- Déchirer les **feuilles de sauge** en petits morceaux.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter les **champignons**, les **oignons** et la **sauge**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent. **Saler et poivrer**. Retirer du feu.

2



Cuire les raviolis

- Entre-temps, 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 $\frac{1}{2}$ tasse (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **raviolis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

3



Préparer la sauce

- Chauffer la poêle contenant les **champignons** (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter la **crème**, le **fromage à la crème**, les **concentrés de bouillon** et le **vinaigre**. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter de l'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.) Cuire de 1 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **fromage à la crème** fonde et que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler et poivrer**.
- Retirer du feu.
- Transférer la **sauce** et les **épinards** dans la casserole contenant les **raviolis**. Remuer délicatement pendant 30 s pour enrober, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.

4



Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Répartir les **raviolis** dans les bols. Parsemer de **noix de Grenoble**.

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

4 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrine de poulet**, rincer et essuyer soigneusement la poêle (celle de l'étape 3). Chauffer la poêle à feu moyen-élevé. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Ajouter $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** à la poêle, puis le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **filets** soient dorés et entièrement cuits**. Trancher finement le **poulet**. Garnir les assiettes 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.