



Raviolis aux champignons crémeux super-rapides

avec poireaux, épinards et fromage de chèvre

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 aux champignons
350 g | 700 g



Chapelure panko
1/2 tasse | 1/2 tasse



Jeunes épinards
56 g | 113 g



Poireau, émincé
56 g | 113 g



Citron
1 | 2



Fromage de chèvre
1/4 tasse | 1/2 tasse



Crème
56 ml | 113 ml



Concentré de bouillon de miso
2 | 4



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
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



Préparer la garniture de

- 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 moyen-élevé.
- Entre-temps, zester, puis presser le **citron**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter la **chapelure**. Cuire de 2 à 4 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée. (**CONSEIL** : La surveiller pour ne pas la brûler!)
- Retirer du feu, puis transférer la **chapelure grillée** et le **zeste de citron** dans une assiette. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Essuyer la poêle avec précaution.

2



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 **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **raviolis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.

4



Terminer et servir

- + Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**
- Ajouter à la poêle (celle de l'étape 2) le **concentré de bouillon de miso**, la **crème**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, **¼ tasse** (½ tasse) de **lait** et **½ tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**. Cuire de 1 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau de cuisson, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- Retirer du feu.
- Transférer la **sauce** et les **épinards** dans la casserole contenant les **raviolis**. Remuer délicatement pour enrober pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Répartir les **raviolis** dans les bols. Parsemer du **mélange de chapelure grillée** et de **zeste de citron**, et de **fromage de chèvre**.

3



Cuire les poireaux

+ Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **poireaux**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poireaux** soient tendres. **Salier** et **poivrer**.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

3 | Cuire le poulet et les poireaux

+ Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**

Si vous avez ajouté les **filets de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. Saler et poivrer. Avant de cuire les **poireaux**, chauffer à nouveau la même poêle (de l'étape 1) à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**. Retirer le **poulet** de l'assiette et le garder au chaud. Essuyer la poêle avec précaution.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**

Après avoir réparti les **raviolis** dans les bols, les garnir 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.