

Raviolis à la courge musquée gratinés au four avec mozzarella et légumes

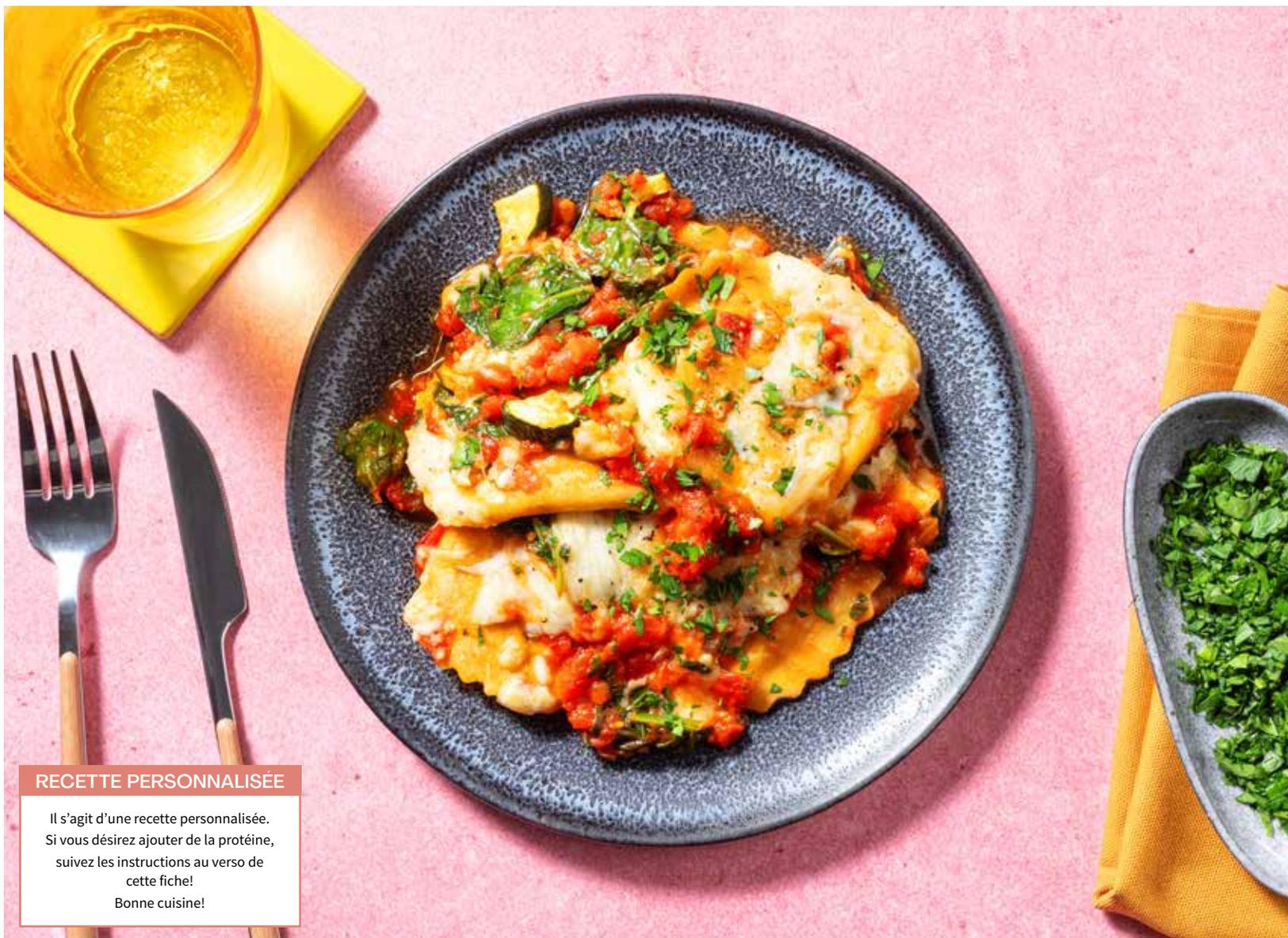


Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

Végé

Rapido

20 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Raviolis à la courge musquée



Crevettes



Courgette



Bébés épinards



Persil



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Mozzarella, râpée



Gousses d'ail

BONJOUR MOZZARELLA

Un fromage crémeux qui rehausse les pâtes cuites au four!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Dans une grande casserole, ajouter 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.

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, grande poêle allant au four, cuillères à mesurer, tamis, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Raviolis à la courge musquée	350 g	700 g
Crevettes	285 g	570 g
Courgette	1	2
Bébés épinards	56 g	113 g
Persil	7 g	14 g
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	1	2
Mozzarella, râpée	¾ tasse	1 ½ tasse
Gousses d'ail	2	4
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



1 Commencer la préparation et rôtir les courgettes

- Couper la **courgette** en quartiers, sur la longueur. Couper en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **courgettes** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **courgettes** soient dorées et légèrement croquantes.



4 Cuire les raviolis

- Entre-temps, ajouter les **raviolis** à l'**eau bouillante**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **raviolis** soient tendres.
- Réserver ¼ tasse (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter.
- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **raviolis**, les **courgettes**, les **épinards** et la **moitié** du **persil**. **Saler** et **poivrer**.
- Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. (**REMARQUE** : À défaut d'une poêle allant au four, transférer les raviolis avec précaution dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm [8 x 8 po] ou de 22 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.)

Ajouter les **crevettes** à la poêle contenant la **sauce** avec les **autres ingrédients**.



2 Terminer la préparation

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher finement le **persil**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.

Si vous avez choisi d'ajouter les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis 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 **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses**. Retirer du feu, transférer les **crevettes** dans une assiette. Utiliser la même poêle pour préparer la **sauce** à l'étape 3.



5 Gratiner les raviolis

- Parsemer de **mozzarella**.
- Griller au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** bouillonne et soit doré.
- Laisser reposer de 2 à 3 min avant de servir.



3 Préparer la sauce

- Chauffer une grande poêle allant au four à feu moyen-élevé.
- Ajouter 2 c. à soupe (4 c. à soupe) de **beurre**. Tournoyer la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter l'**ail**. Réduire à feu moyen, puis cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter les **tomates broyées** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**.
- Porter à légère ébullition, puis réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



6 Terminer et servir

- Répartir les **raviolis** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!