



Raviolis à la courge dans une sauce fromagée au pesto rouge avec pignons

Végé

25 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4

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



Pesto de tomates séchées
¼ tasse | ½ tasse



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Gousses d'ail
1 | 2



Mélange roquette et épinards
56 g | 113 g



Petites tomates
113 g | 227 g



Pignons
28 g | 28 g



Fromage à la crème
2 | 4



Thym
7 g | 7 g

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, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau chaude** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Détacher **un peu de feuilles de thym** des branches, puis en hacher finement **½ c. à soupe** (1 c. à soupe).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement le **mélange roquette et épinards**.

2



Rôtir les tomates

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **tomates** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis assaisonner de la **moitié** du **thym haché**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que les **tomates** soient tendres.

3



Griller les pignons

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **pignons** à la poêle sèche.
- Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **pignons** dans un petit bol.

4



Cuire les pâtes

- 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 **¼ tasse** (½ tasse) 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 tournoyer la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter l'**ail** et le **reste** du **thym**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter le **pesto de tomates séchées**, le **fromage à la crème** et l'**eau de cuisson réservée**.
- Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler et poivrer**.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **raviolis**, ajouter la **sauce**, le **mélange roquette et épinards** et la **moitié** du **parmesan**.
- Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le **mélange roquette et épinards** tombe.
- Répartir dans les bols. Parsemer de **tomates rôties**, du **reste** du **parmesan** et des **pignons**.

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

3 | Cuire le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines 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 le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle ; cuire en deux étapes, au besoin.) Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.

Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Utiliser la même poêle pour préparer la **sauce** à l'étape 5.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

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



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