



Raviolis à la courge et chou-fleur rôti avec sauce crémeuse à l'ail

Végé

30 minutes



Raviolis à la courge



Chou-fleur, en
fleurons



Bébés épinards



Thym



Gousses d'ail



Crème



Parmesan, râpé
grossièrement



Concentré de
bouillon de légumes

BONJOUR RAVIOLIS

Ils sont remplis de courge musquée rôtie et sont prêts en moins de rien!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Raviolis à la courge	350 g	700 g
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Bébés épinards	28 g	56 g
Thym	7 g	7 g
Gousses d'ail	2	4
Crème	113 ml	237 ml
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	¼ tasse
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire rôtir le chou-fleur

Détacher de la branche **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les hacher grossièrement. Couper le **chou-fleur** en bouchées. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **chou-fleur** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et saupoudrer de **thym**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 14 à 16 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **chou-fleur** soit tendre.



Faire la sauce

Ajouter la **crème**, le **concentré de bouillon** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle contenant le **beurre à l'ail**. Porter à légère ébullition. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Terminer la préparation

Pendant que le **chou-fleur** rôtit, verser **10 tasses** d'**eau** et **1 c. à soupe** de **sel** dans une grande casserole (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Faire cuire les raviolis

Pendant que la **sauce** cuit, ajouter les **raviolis** à l'**eau bouillante**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réserver **¼ de tasse** d'**eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter les **raviolis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Faire le beurre à l'ail

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis ajouter l'**ail**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que l'**ail** dégage son arôme.



Terminer et servir

Verser la **sauce crémeuse à l'ail** dans la grande casserole contenant les **raviolis**, puis ajouter le **chou-fleur rôti** et les **épinards**. Remuer délicatement. Répartir les **raviolis** dans les bols. Saupoudrer de **parmesan**.

Le repas est prêt!