

Raviolis à la courge musquée et sauce au pesto crémeux

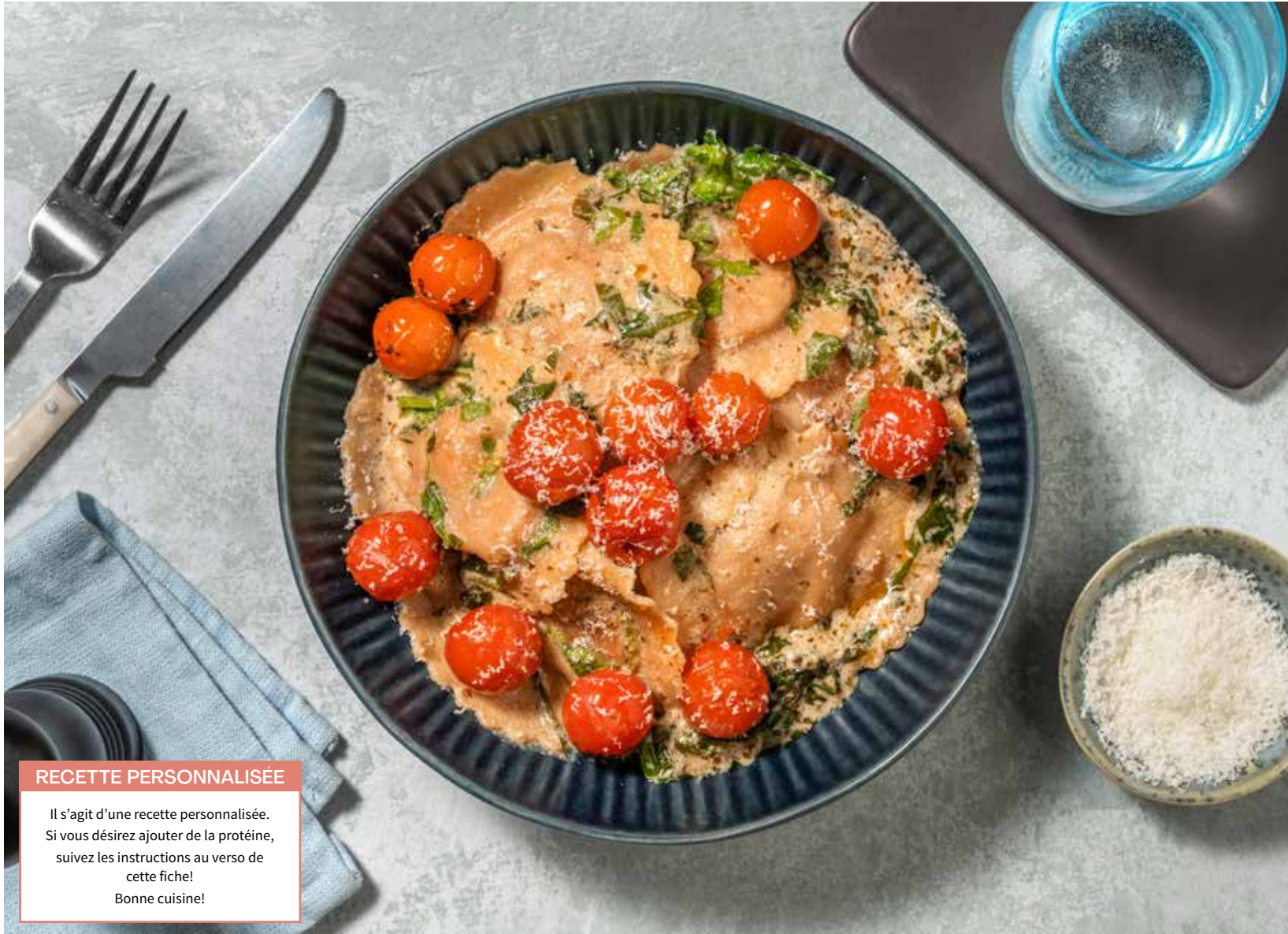
avec tomates éclatées

Végé

20 minutes



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



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



Poitrines de poulet



Gousses d'ail



Bébés épinards



Parmesan, râpé grossièrement



Petites tomates



Pesto au basilic



Fromage à la crème



Mélange d'épices acidulé à l'ail

BONJOUR RAVIOLIS

Ces moelleuses bouchées de pâtes farcies de courge cuisent en un rien de temps!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- 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, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Raviolis à la courge musquée	350 g	700 g
Poitrines de poulet	2	4
Gousses d'ail	3	6
Bébés épinards	56 g	113 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Petites tomates	113 g	227 g
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Fromage à la crème	1	2
Mélange d'épices acidulé à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

• 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.

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



Préparer

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et **1 c. à soupe** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.

4



Préparer la sauce et cuire l'ail

- Dans un bol moyen, fouetter l'**eau de cuisson réservée** et le **fromage à la crème**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter l'**ail**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.

2



Griller les tomates

- Percer les **tomates** à l'aide d'une fourchette.
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **tomates** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 4 à 6 min, jusqu'à ce que les **tomates** éclatent.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Retourner, couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit**. Transférer dans une assiette. Réutiliser la poêle pour cuire la **sauce** à l'étape 4.

5



Cuire la sauce

- Ajouter le mélange de **fromage à la crème**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter le **pesto**, les **épinards** et le **mélange d'épices acidulé à l'ail**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



Cuire les raviolis

- Ajouter les **raviolis** à l'**eau bouillante**. Cuire de 3 à 4 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 les **raviolis**.

6



Terminer et servir

- Ajouter les **raviolis** et la **moitié** du **parmesan**. Bien mélanger.
- Répartir les **raviolis** dans les bols.
- Garnir de **tomates éclatées**.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**, au goût.

Trancher le **poulet** et le répartir dans les bols.

Le souper, c'est réglé!