

Raviolis aux champignons

avec petits pois et garniture de chapelure croustillante

Végé

Rapido

25 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 aux champignons



Champignons



Échalote



Chapelure panko



Mélange d'épices pour sauce



Filets de poulet



Petits pois



Ciboulette



Parmesan, râpé



Sauce soya

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES POUR SAUCE

Le mélange idéal pour épaissir les sauces et ajouter de la saveur à n'importe quel plat!

D'abord

Avant de commencer, 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	

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Raviolis aux champignons	350 g	700 g
Filets de poulet	310 g	620 g
Champignons	227 g	454 g
Petits pois	56 g	113 g
Échalote	50 g	100 g
Ciboulette	7 g	14 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Mélange pour sauce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soya	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165°F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

♦ 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



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

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA

1



Préparer la chapelure

- Dans une grande casserole, ajouter **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.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **chapelure**, puis réduire à feu moyen. **Saler et poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée.
- Transférer dans un petit bol, puis essuyer la poêle.

4



Préparer la sauce

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **champignons**, les **échalotes** et les **pois**. **Saler et poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- Ajouter le **mélange de sauces**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit homogène et qu'elle épaississe légèrement.

2



Préparer

- Couper les **champignons** en quartiers.
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Émincer la **ciboulette**.
- Dans le bol contenant la **chapelure**, ajouter la **moitié** de la **ciboulette** et la **moitié** du **parmesan**. Bien mélanger.

Si vous avez choisi d'ajouter les **filets de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poulet**. Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Utiliser la même poêle pour préparer la **sauce** à l'étape 4.

5



Terminer et servir

- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **raviolis**, le **reste** de la **ciboulette** et le **reste** du **parmesan**. Remuer pour enrober. **Saler et poivrer**, au goût. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter l'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- Répartir les **raviolis** dans les assiettes.
- Parsemer de **chapelure**.

Garnir les **raviolis** de **poulet**.

Le souper, c'est réglé!

3



Cuire les raviolis

- Dans un bol moyen, ajouter le **mélange pour sauce**, la **sauce soya** et **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**. Fouetter jusqu'à ce que le **mélange** soit homogène.
- Ajouter les **raviolis** à l'**eau bouillante**. Cuire de 3 à 4 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.