



Raviolis aux champignons avec petits pois et fromage avec garniture panko-parmesan

Végé

Rapido

25 minutes

+ Ajouter



Crevettes

285 g | 570 g

Recette personnalisée

+ 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



Raviolis aux champignons
350 g | 700 g



Bébés épinards
113 g | 227 g



Petits pois
56 g | 113 g



Échalote
1 | 2



Crème
113 ml | 237 ml



Chapelure panko
¼ tasse | ½ tasse



Parmesan, râpé grossièrement
½ tasse | 1 tasse



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Bouillon de poulet en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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 la chapelure

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- 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.
- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre**, tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter la **chapelure**. **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. Essuyer la poêle.

2



Préparer

+ Ajouter | Crevettes

- Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.

3



Cuire les raviolis

- Ajouter les **raviolis** à l'**eau bouillante**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **1 tasse** (2 tasses) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **raviolis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) 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 **pois** et les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.

5



Mélanger la sauce

- Saupoudrer les **légumes** dans la poêle du **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et du **bouillon de poulet en poudre**. Remuer pour enrober.
- Ajouter graduellement la **crème** et l'**eau de cuisson réservée**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement.

6



Terminer et servir

- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **raviolis**, les **épinards** et la **moitié** du **parmesan**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant jusqu'à ce que les **épinards** tombent. (**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 du **reste** du **mélange de parmesan et de chapelure**.

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

2 | Cuire les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouté des **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Dans la même poêle antiadhésive (celle de l'étape 1), chauffer **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** puis ajouter les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. Retirer la poêle du feu, puis transférer les **crevettes** dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 4.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Crevettes

Garnir les assiettes de **crevettes**.

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



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