



Raviolis aux champignons crémeux avec épinards

Végé

20 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



Raviolis aux champignons
350 g | 700 g



Champignons
113 g | 227 g



Bébés épinards
28 g | 56 g



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



Crème
56 ml | 113 ml



Gousses d'ail
1 | 2



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Échalote
1 | 2



Vin blanc de cuisine
4 c. à soupe | 8 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, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, ajouter dans une grande casserole 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.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Trancher finement les **champignons**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

2



Cuire les raviolis

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- 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 $\frac{3}{4}$ tasse (1 ½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **raviolis**.

3



Sauter les champignons

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **champignons** et les **échalotes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés.
- Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- **Saler et poivrer**.

4



Cuire la sauce

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés.
- Ajouter le **vin de cuisine**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que le **mélange** soit combiné et réduise légèrement.
- Incorporer la **crème** et l'**eau de cuisson réservée**, puis porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

5



Terminer la sauce et assembler les raviolis

- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **épinards**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Ajouter les **raviolis** et la **moitié** du **parmesan**. Mélanger délicatement pendant 30 s, jusqu'à ce que le **parmesan** fonde et que les **raviolis** soient enrobés.
- **Saler et poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Répartir les **raviolis** dans les bols.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.

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

2 | Cuire le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout pendant que les **raviolis** cuisent. **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**. Poêler d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner, puis poursuivre la cuisson à couvert de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Utiliser la même poêle pour cuire les **champignons** à l'étape 3.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

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