

# Raviolis crémeux à la courge

avec champignons et épinards

Végé

Rapido

25 minutes



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



Raviolis à la courge



Champignons



Bébés épinards



Parmesan, râpé grossièrement



Concentré de bouillon de légumes



Mélange d'épices pour sauce crémeuse



Crème



Vin blanc de cuisine

BONJOUR RAVIOLIS

*Ces moelleux petits dumplings farcis de courge musquée cuisent en un rien de temps!*

## 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	Ingrédient

## Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Raviolis à la courge	350 g	700 g
Champignons	113 g	227 g
Bébés épinards	28 g	56 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème	56 ml	113 ml
Vin blanc de cuisine	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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 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.

## Nous rejoindre

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

@HelloFreshCA

1



### Préparer et cuire les champignons

- Trancher finement les **champignons**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **champignons**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. **Saler et poivrer**.
- Ajouter le **vin de cuisine**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **vin** ait été absorbé.

4



### Cuire les raviolis

- Pendant que les **épinards** tombent, ajouter les **raviolis** à l'**eau bouillante**. Cuire de 2 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Réserver **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **raviolis**.

2



### Préparer

- Entre-temps, ajouter dans une grande casserole **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.

5



### Assembler les raviolis

- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **raviolis** et la **moitié** du **parmesan**.
- **Saler et poivrer**, puis remuer délicatement pour enrober les **raviolis**. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter de l'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)

3



### Préparer la sauce

- Entre-temps, saupoudrer les **champignons** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** soient enrobés.
- Ajouter la **crème** et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition, puis réduire à feu moyen-doux. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **épinards** et remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- Retirer la poêle du feu, puis **saler et poivrer**.

6



### Terminer et servir

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

**Le souper, c'est réglé!**