

Raviolis crémeux à la courge

avec champignons et épinards

Végé

Rapido

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



Filets de poulet



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

D'abord

- Avant de commencer, 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.
- 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
Filets de poulet	340 g	680 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

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

♦ 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.



Préparer et cuire les champignons

1. Trancher finement les **champignons**.
2. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
3. Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis tournoyer la poêle pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde.
4. Ajouter les **champignons**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. **Saler et poivrer**.
5. 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.

Si vous avez choisi d'ajouter les **filets de poulet**, avant de cuire les **champignons**, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poulet**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits**. Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud. Utiliser la même poêle pour cuire les **champignons**.



Assembler les raviolis

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



Préparer la sauce

2. 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.
3. 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.
4. Ajouter les **épinards** et remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils tombent.
5. Retirer la poêle du feu, puis **saler et poivrer**.



Terminer et servir

5. Répartir les **raviolis** dans les bols.
6. Parsemer du **reste** du **parmesan**.

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

Le souper, c'est réglé!



Cuire les raviolis

3. 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 que les **pâtes** soient tendres.
4. Réserver **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter.