



Raviolis crémeux à la courge

avec champignons et épinards

Végé

20 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrines de poulet*
310 g | 620 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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](https://www.hellofresh.ca)



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



Farine tout usage
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

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 et cuire les champignons

- 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.

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, trancher finement les **champignons**.
- Ajouter à la poêle chaude **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 cuisson**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **vin** ait été absorbé.

4



Assembler la sauce

- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **épinards** et la **moitié** du **parmesan**.
- **Saler et poivrer**, puis remuer pendant 1 min, 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.)

2



Préparer la sauce

- Saupoudrer les **champignons** de **farine**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** soient enrobés.
- Ajouter la **crème**, le **concentré de bouillon** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau** ou de **lait**. Porter à légère ébullition, puis réduire à feu doux.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu et couvrir pour garder chaud.

3



Cuire les raviolis

- Ajouter les **raviolis** à l'**eau bouillante**. Cuire de 2 à 4 min, en remuant délicatement, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter.

5



Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

- Répartir les **raviolis** dans les bols.
- Napper de **sauce crémeuse aux champignons**.
- 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

1 | Préparer et cuire le poulet

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrines de poulet**, pendant que les **champignons** cuisent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Chauffer une autre grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.

5 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

Garnir les **raviolis** 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.