



# Raviolis crémeux à la courge

## avec champignons et épinards

Végé

20 min

+ Ajouter



Filets de poulet  
310 g | 620 g

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](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  
1/4 tasse | 1/2 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 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 cuisine**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **vin** ait été absorbé.

4



### Terminer 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.)

\* 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).

2



### Commencer 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

- Pendant que les **épinards** tombent, 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 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

## 4 | Préparer et cuire les champignons

+ Ajouter | Filets de poulet

Si vous avez choisi d'ajouter les **filets de poulet**, avant de cuire les **champignons**, sécher les filets avec des 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**. Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*. Transférer sur une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **champignons**.

## 5 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poulet

Garnir les assiettes de **poulet**.



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