



Raviolis à la courge musquée

avec sauce crémeuse à l'ail et fromage de chèvre aux herbes

VÉGÉ 25 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus. Merci de votre compréhension. Bon appétit!



-  Raviolis à la courge musquée
-  Courge musquée, en cubes
-  Oignon, haché
-  Ail
-  Crème sure
-  Fromage de chèvre
-  Sauge
-  Ciboulette
-  Graines de citrouille
-  Concentré de bouillon de légumes

BONJOUR RAVIOLIS!

Des pâtes fraîches, farcies d'une savoureuse garniture à la courge!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Grande poêle antiadhésive, presse-ail, grande casserole, tasses à mesurer, passoire, petit bol, fouet, cuillères à mesurer, papier parchemin, plaque à cuisson

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Raviolis à la courge musquée	250 g	500 g
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Ail	6 g	12 g
Crème sure	6 c. à table	12 c. à table
Fromage de chèvre	28 g	56 g
Sauge	7 g	7 g
Ciboulette	7 g	7 g
Graines de citrouille	28 g	56 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Beurre non salé*	1 c. à table	2 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. RÔTIR LA COURGE

Hacher grossièrement **½ c. à table** de **feuilles de sauge** (doubler pour 4 pers). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **courge** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **sauge**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elle soit tendre, de 22 à 24 min.



4. COMMENCER LA SAUCE

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 2 à 3 min. Ajouter l'**ail** et cuire en remuant souvent, 1 min.



2. PRÉPARATION

Pendant que la **courge** cuit, ajouter **10 tasses** d'**eau** et **2 c. à thé** de **sel** dans une grande casserole (**NOTE** : mêmes quantités pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Hacher finement la **ciboulette**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, mélanger le **fromage de chèvre** et la **moitié** de la **ciboulette**. Réserver.



5. FINIR LA SAUCE

Dans la même poêle, ajouter le **concentré de bouillon** et l'**eau de cuisson réservée**. Cuire en remuant et en dégageant les morceaux collés au fond de la poêle jusqu'à ce que la **sauce** s'amalgame et épaississe, de 1 à 2 min. Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **crème sure**. **Saler** et **poivrer**.



3. CUIRE LES RAVIOLIS ET GRILLER LES GRAINES

Ajouter les **raviolis** à l'**eau bouillante** et cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 2 à 3 min. Réserver **¼ tasse** d'**eau de cuisson** (doubler pour 4 pers), puis égoutter les **raviolis** et les réserver dans la même casserole, hors du feu. Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **graines de citrouille**. Griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE** : attention de ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette.



6. FINIR ET SERVIR

Dans la grande casserole, couvrir les **raviolis** de **sauce**, puis ajouter la **courge rôtie** et le **reste de ciboulette**. Mélanger délicatement, puis répartir dans les bols. Couronner d'une touche de **fromage de chèvre** et de **graines de citrouille**.

Le souper, c'est réglé!