

# Raviolis à la courge musquée avec noix de pin grillées et petites tomates

Végé

30 minutes



Raviolis à la courge



Citron



Petites tomates



Noix de pin



Gousses d'ail



Bébés épinards



Pesto au basilic



Oignon rouge



Parmesan, râpé grossièrement

BONJOUR RAVIOLIS

*Des pâtes remplies d'une succulente garniture à la courge!*

## D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Raviolis à la courge	350 g	700 g
Citron	1	1
Petites tomates	113 g	227 g
Noix de pin	28 g	28 g
Gousses d'ail	2	4
Bébés épinards	56 g	113 g
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Oignon rouge	56 g	113 g
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

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



## Préparer

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, couper les **tomates** en deux. Zester le **citron**, puis le couper en quartiers. Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## Faire cuire les raviolis

Pendant que les **légumes** cuisent, ajouter les **raviolis** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Lorsque les **raviolis** sont cuits, réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter.



## Faire griller les noix de pin

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **noix de pin** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées (**CONSEIL** : Surveiller les noix de pin pour ne pas les brûler!) Retirer la poêle du feu. Transférer les **noix de pin** dans une assiette. Réserver.



## Terminer la sauce

Ajouter le **pesto** et l'**eau de cuisson réservée** à la poêle contenant les **légumes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler et poivrer**. Ajouter les **raviolis**, les **épinards**, la **moitié** du **parmesan**, **¼ c. à thé de zeste de citron** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Retirer du feu et remuer pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.



## Commencer la sauce

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter les **tomates** et l'**ail**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit tendre. **Saler et poivrer**.



## Terminer et servir

Répartir les **raviolis** dans les bols. Parsemer de **noix de pin** et du **reste du parmesan**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

## Le repas est prêt!