

# Raviolis à la courge et chou-fleur rôti avec sauce crémeuse à l'ail

Végé

30 minutes



Raviolis à la courge



Chou-fleur, en fleurons



Bébés épinards



Gousses d'ail



Crème



Parmesan, râpé grossièrement



Mélange pour sauce à la crème



Romarin séché

BONJOUR RAVIOLIS

*Ces bouchées de pâtes coussinées sont remplies de courge musquée et se cuisinent en un rien de temps!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

|                               | 2 personnes  | 4 personnes  |
|-------------------------------|--------------|--------------|
| Raviolis à la courge          | 350 g        | 700 g        |
| Chou-fleur, en fleurons       | 285 g        | 570 g        |
| Bébés épinards                | 28 g         | 56 g         |
| Gousses d'ail                 | 2            | 4            |
| Crème                         | 113 ml       | 237 ml       |
| Parmesan, râpé grossièrement  | ¼ tasse      | ¼ tasse      |
| Mélange pour sauce à la crème | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Romarin séché                 | 1 c. à thé   | 2 c. à thé   |
| Beurre non salé*              | 3 c. à soupe | 6 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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Commencer la préparation

- Dans une grande casserole, ajouter **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.
- Couper le **chou-fleur** en bouchées.



## Rôtir le chou-fleur

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **chou-fleur** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis parsemer de **romarin séché**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 16 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **chou-fleur** soit tendre.



## Terminer la préparation et commencer la sauce

- Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis l'**ail** et les **épinards**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **épinards** tombent.
- Saupoudrer du **mélange pour sauce à la crème**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



## Terminer la sauce

- Dans la poêle contenant le **mélange aux épinards**, ajouter la **crème** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à légère ébullition. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Cuire les raviolis

- Entre-temps, ajouter les **raviolis** à l'**eau bouillante**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la qté pour 4 pers.), égoutter les **raviolis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis remuer délicatement pour enrober.



## Terminer et servir

- Dans la grande casserole contenant les **raviolis**, verser la **sauce crémeuse à l'ail** et l'**eau de cuisson réservée**, puis ajouter le **chou-fleur rôti**. Bien mélanger délicatement.
- Répartir les **raviolis** dans les bols.
- Parsemer de **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!