

Raviolis à la courge musquée

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

Végé

25 minutes



Raviolis à la courge



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 bien farcies à la courge musquée rôtie!

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, cuillères à mesurer, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, passoire, zesteur

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Raviolis à la courge	350 g	700 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 soupe	12 c. à soupe
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 soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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



Faire rôtir la courge

Hacher finement **½ c. à soupe** de **feuilles de sauge** (doubler la quantité pour 4 personnes). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **courge** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et parsemer de **sauge**, puis bien mélanger. **Saler et poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **courge** soit tendre.



Préparer la sauce

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (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 l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Retirer la poêle du feu. Incorporer le **crème sure** et le **concentré de bouillon**, en décollant les morceaux brunis au fond de la poêle. **Saler et poivrer**.



Préparer le fromage aux herbes

Pendant que la **courge** rôtit, ajouter dans une grande casserole **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. En attendant, 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.



Faire cuire les raviolis

Lorsque la **sauce** est prête, 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. Réserver **¼ tasse** d'**eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes). Égoutter, puis remettre les **raviolis** dans la même casserole, hors du feu.



Faire griller les graines de citrouille

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



Terminer et servir

Verser la **sauce crémeuse à l'ail**, l'**eau de cuisson réservée** et le **reste** de la **ciboulette** dans la grande casserole contenant les **raviolis**. Mélanger soigneusement. Répartir les **raviolis** dans des bols. Garnir de **courge** et de **fromage de chèvre aux herbes**. Parsemer de **graines de citrouille**.

Le repas est prêt!