

# Raviolis à la courge musquée

avec graines de citrouille grillées et tomates

Végé

30 minutes



Raviolis à la courge



Tomate Roma



Graines de citrouille



Gousses d'ail



Bébés épinards



Pesto au basilic



Oignon jaune



Parmesan, râpé grossièrement



Crème

BONJOUR RAVIOLIS

*Ces moelleux petits dumplings farcis de courge rôtie débordent de saveurs et cuisent en un rien de temps!*

## D'abord

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

### Matériel requis

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

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Raviolis à la courge	350 g	700 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Graines de citrouille	28 g	56 g
Gousses d'ail	2	4
Bébés épinards	56 g	113 g
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Oignon jaune	56 g	113 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Crème	56 ml	113 ml
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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



### Préparer

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



### 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.), puis 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.) à la casserole. Remuer délicatement pour enrober les **raviolis**.



### Griller les graines de citrouille

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **graines de citrouille** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de citrouille** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Retirer la poêle du feu, puis réserver les **graines de citrouille** dans une assiette.



### Terminer la sauce

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **pesto**, la **crème** et l'**eau de cuisson réservée**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter les **épinards**, la **moitié** du **parmesan** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Retirer la poêle du feu et remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Ajouter les **raviolis**. Remuer délicatement pour enrober.



### Commencer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Ajouter les **tomates** et l'**ail**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, 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 **graines de citrouille** et du **reste du parmesan**.

## Le souper, c'est réglé!