

Raviolis crémeux à la courge

avec champignons et épinards

Végé

25 minutes



Raviolis à la courge



Champignons



Bébés épinards



Parmesan, râpé



Concentré de bouillon de légumes



Assaisonnement italien



Crème



Oignon, haché

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °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 |
| Champignons | 113 g | 227 g |
| Bébés épinards | 56 g | 113 g |
| Parmesan, râpé | ¼ tasse | ½ tasse |
| Concentré de bouillon de légumes | 2 | 4 |
| Assaisonnement italien | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Crème | 119 ml | 237 ml |
| Oignon, haché | 56 g | 113 g |
| 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



1 Préparer

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. (REMARQUE : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, trancher finement les **champignons**.



2 Faire rôtir les champignons

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **champignons** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié de l'assaisonnement italien**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 16 à 18 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



3 Préparer la sauce

Pendant que les **champignons** rôtissent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons** et le **reste de l'assaisonnement italien**. Faire cuire de 2 à 3 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réduire le feu à moyen-doux, puis ajouter la **crème** et le **concentré de bouillon**. Faire cuire de 2 à 3 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu. Ajouter les **épinards**, puis remuer de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils tombent. **Saler** et **poivrer**.



4 Faire cuire les raviolis

Lorsque la **sauce** est prête, ajouter les **raviolis** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire de 2 à 3 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 et remettre les **raviolis** dans la même casserole, hors du feu.



5 Terminer les raviolis

Ajouter la **sauce**, l'**eau de cuisson réservée** et la **moitié du parmesan** à la grande casserole contenant les **raviolis**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer délicatement.



6 Terminer et servir

Répartir les **raviolis** dans les bols. Garnir de **champignons**, puis parsemer du **reste du parmesan**.

Le repas est prêt!