



Raviolis à la courge style macaroni au fromage

avec cheddar et chapelure au beurre

Végé

20 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Raviolis à la courge musquée
350 g | 700 g



Oignon jaune
1/2 | 1



Bébés épinards
56 g | 113 g



Ciboulette
7 g | 14 g



Cheddar, râpé
1 tasse | 2 tasses



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Fromage à la crème
1 | 2



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Chapelure panko
1/4 tasse | 1/2 tasse



Moutarde de Dijon
1 1/2 c. à thé | 3 c. à thé

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, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

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

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- 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.
- Entre-temps, émincer la **ciboulette**.
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**, si désiré.

2



Griller la chapelure

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre** à la poêle chaude, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **chapelure** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **mélange d'épices acidulé à l'ail**. Cuire de 2 à 4 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée. (**CONSEIL** : La surveiller pour ne pas la brûler!)
- Retirer du feu, puis transférer la **chapelure grillée** dans un petit bol. Ajouter la **moitié** de la **ciboulette**. **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Essuyer la poêle avec précaution.

3



Cuire les oignons

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons** et le **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.

4



Préparer la sauce

- Saupoudrer les **oignons** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Ajouter graduellement en fouettant **½ tasse** (1 tasse) de **lait**, **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**, puis le **fromage à la crème**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **fromage à la crème** fonde et que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu, puis ajouter la **moutarde** et le **cheddar**. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Ajouter les **épinards**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Saler et poivrer**, au goût.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

5



Cuire les raviolis

- Pendant que la **sauce** cuit, ajouter les **raviolis** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen-élevé. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **½ tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **raviolis**.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **raviolis**, le **reste** de la **ciboulette** et **½ tasse** (¾ tasse) d'**eau de cuisson réservée**.
- Mélanger doucement. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau de cuisson, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- Répartir les **raviolis** dans les bols.
- Parsemer de **chapelure au beurre**.

1 | Cuire le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout après avoir préparé les **légumes**. **Saler et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler d'un côté de 6 à 7 min. Retourner, puis poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir les bols de **poulet**.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.