



Raviolis estivaux à la courge musquée

avec pois sugar snap et tomates fraîches

VÉGÉ

30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Raviolis à la courge



Citron



Graines de citrouille



Bébés épinards



Ail



Mini tomates anciennes



Oignon rouge, haché



Flocons de piment



Pois sugar snap



Fromage parmesan, râpé

BONJOUR RAVIOLIS!

Ces pâtes farcies à la courge font le parfait repas estival!

COMMENCER ICI

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 (doubler pour 4 pers):

- Doux: ¼ c. à thé
- Moyen: ½ c. à thé
- Épicé: 1 c. à thé

Sortez

Tasses à mesurer, cuillères à mesurer, microplane/zesteur, passoire, petit bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 pers	4 Person
Raviolis à la courge	250 g	500 g
Citron	1	2
Graines de citrouille	28 g	56 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Ail	6 g	12 g
Mini tomates anciennes	113 g	227 g
Oignon rouge, haché	113 g	227 g
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	2 c. à thé
Pois sugar snap	113 g	227 g
Fromage parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (NOTE: mêmes quantités pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Pendant que l'eau chauffe, parer les **pois sugar snap**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper les **tomates** en deux. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Zester et presser **la moitié** du **citron** (1 citron pour 4 pers), puis couper **le reste** en quartiers.



4. CUIRE LES LÉGUMES

Pendant que les **raviolis** cuisent, mettre **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers) dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, puis ajouter les **pois sugar snap**, les **oignons** et les **tomates**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les **pois** soient légèrement croquants, de 3 à 4 min.



2. PRÉPARER LA GARNITURE

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers) et les **graines de citrouille**, puis **saler et poivrer**. Cuire en remuant jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 3 à 4 minutes. Retirer la poêle du feu et ajouter **½ c. à thé de zeste de citron** (doubler pour 4 pers) et **¼ c. à thé de flocons de piment**. (NOTE: se référer au guide pour le niveau d'épice.) Réserver la **garniture** dans un petit bol.



5. FINIR LA SAUCE

Dans la même poêle, ajouter les **raviolis**, les **épinards**, l'**ail**, le **jus de citron**, l'**eau de cuisson réservée**, **la moitié** du **parmesan** et **2 c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers). Cuire en remuant jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que les **raviolis** soient couverts de sauce, de 1 à 2 min.



3. CUIRE LES PÂTES

Ajouter les **raviolis** à l'**eau bouillante**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 3 à 4 min. Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers), puis égoutter.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir les **raviolis** dans les bols, puis saupoudrer de **garniture** et **du reste de parmesan**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le souper, c'est réglé!