



Ravioli au chou-fleur et au beurre noisette

servis avec des pois mange-tout, des haricots verts et du fromage

RAPIDO 20 min. • À consommer dans les 3 jours • Calorie-focus



RAPIDO



Haricots verts



Ravioli chou-fleur et beurre noisette



Pois mange-tout



Gousse d'ail



Échalote



Citron jaune



Graines de courge



Gouda Vieux râpé

Ingrédients de base

Beurre, Poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle, petit bol, sauteuse ou grande poêle

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Haricots verts* (g)	75	150	225	300	375	450
Ravioli chou-fleur et beurre noisette* (g) 1) 3) 7)	140	280	420	560	700	840
Pois mange-tout* (g)	50	100	150	200	250	300
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Gouda Vieux râpé* (g) 7)	12½	25	37½	50	62½	75

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
-------------	----	---	----	---	----	---

Poivre et sel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2596 /621	647 /155
Lipides total (g)	34	9
Dont saturés (g)	20,7	5,5
Glucides (g)	55	14
Dont sucres (g)	5,6	1,4
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	19	5
Sel (g)	1,1	0,3

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

- Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les **haricots**.
- Équeutez les **haricots** et coupez-les en deux morceaux de taille égale.



2. Cuire à l'eau et couper

- Faites cuire les **haricots** 7 à 8 minutes à couvert. Ajoutez les **raviolis** et les **mange-tout** après 2 minutes. Égouttez-les, rincez-les à l'eau froide et réservez-les sans couvercle.
- Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Taillez l'**échalote** en demi-rondelles. Pressez le **citron**.



3. Cuire à la sauteuse

- Faites chauffer le beurre dans la sauteuse ou la grande poêle. Faites revenir l'**ail** et l'**échalote** 2 à 3 minutes à feu moyen.
- Faites chauffer l'autre poêle à feu vif et faites griller les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle.
- Ajoutez les **raviolis**, les **mange-tout** et les **haricots verts** à l'**ail** et à l'**échalote**, puis mélangez bien. Faites cuire le tout 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez.



4. Servir

- Arrosez les **raviolis** avec 1 cs de jus de **citron** par personne.
- Servez-les sur les assiettes avec les **haricots verts** et les **mange-tout** et garnissez le tout avec le **fromage vieux** et les **graines de courge**.

Bon appétit !