



Raviolis frais au fenouil et aux graines de fenouil

accompagnés de cuisse de poulet et de sauce tomate

RAPIDO

RAPIDO 20 min. • À consommer dans les 5 jours



Émincé de poulet
(épices italiennes)



Cubes de tomates
au basilic



Gousse d'ail



Ravioli au fenouil et
aux graines de fenouil



Fromage italien râpé



Poivron jaune

Ingrédients de base

Huile d'olive, Vinaigre balsamique noir,
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, plat à four, sauteuse

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Émincé de poulet (épices italiennes)* (g)	100	200	300	400	500	600
Cubes de tomates au basilic (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Ravioli au fenouil et aux graines de fenouil* (g 1 3 7)	140	280	460	560	740	840
Fromage italien râpé* (g 3 7)	15	25	35	50	60	75
Poivron jaune* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2609 /624	487 /116
Lipides total (g)	23	4
Dont saturés (g)	7,2	1,3
Glucides (g)	63	12
Dont sucres (g)	14,6	2,7
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	37	7
Sel (g)	3,0	0,6

Allergènes:

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

Contact

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



1. Préparer

- Préchauffez le four à 200 degrés sur la fonction grill.
- Pour les raviolis, portez une grande quantité d'eau et une pincée de sel à ébullition dans la casserole.
- Écrasez l'**ail** ou coupez-le finement. Taillez le **poivron jaune** en petits morceaux.



3. Gratiner

- Mélangez les **raviolis**, la sauce tomate et la moitié du **fromage italien**.
- Mettez le tout dans le plat à four et saupoudrez avec le reste du **fromage italien**.
- Faites gratiner les **raviolis** au four 5 minutes (voir CONSEIL).

CONSEIL : Si votre four n'est pas équipé d'une fonction grill, préchauffez-le à 220 degrés et faites gratiner les raviolis dans la partie supérieure du four.



2. Cuire à la sauteuse

- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu vif dans la sauteuse. Faites cuire le **poulet**, le **poivron jaune** et la **gousse d'ail** 3 à 4 minutes.
- Arrosez le tout avec 1 cc de vinaigre balsamique noir par personne, ajoutez les **tomates pelées** (voir CONSEIL) et laissez mijoter pendant la cuisson des **raviolis**. Salez et poivrez.
- Faites cuire les **raviolis** 4 à 6 minutes, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.

CONSEIL : Les conserves de légumes, donc aussi les tomates en conserve de cette recette, contiennent presque autant d'éléments nutritifs que les légumes frais.



4. Servir

- Servez les **raviolis** directement depuis le plat à four. Attention : c'est chaud !

Bon appétit !