



Raviolis dans une sauce à la crème et aux épinards

Préparés avec des lardons, garnis de fromage vieux

SEPTEMBRE EN
MODE EXPRESS

Rentrée rime avec "pressé". Alors facilitez-vous la vie et ce mois-ci, choisissez une recette express à ajouter à votre menu de la semaine. Elle sera prête en 15 minutes !



Gousse d'ail



Tomates cerises *



Lardons *



Noix de muscade



Raviolis aux épinards et à la ricotta *



Épinards *



Crème fraîche *



Fromage vieux râpé *

15 MINUTES

Total : 15 min.

Rapido

Facile

Calorie-focus

Consommer dans les 5 jours

Parce que les pâtes sont toujours une bonne idée, nous terminons ce mois express par une recette de ravioli. Un repas qui plait à Popeye (et ses muscles), car il est rempli d'épinards. On les retrouve non seulement dans la sauce, mais aussi dans les raviolis, qui sont farcis aux épinards et à la ricotta. Grâce à la cuisson rapide des pâtes fraîches et à la sauce express à la crème d'épinards, vous pourrez savourer ce plat en un rien de temps.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Bouilloire ou petite casserole, casserole avec couvercle, sauteuse et passoire.
Recette de raviolis dans une sauce à la crème et aux épinards : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les raviolis.
- Dans la petite casserole ou la bouilloire, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les épinards.
- Émincez ou écrasez l'**ail**.
- Coupez les **tomates cerises** en deux.



3 FAIRE RÉDUIRE LES ÉPINARDS

- Faites cuire les **raviolis** 4 à 6 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.
- Déchirez les **épinards** grossièrement au-dessus de la passoire. Versez l'eau bouillante sur les **épinards** pour qu'ils réduisent. Rincez-les à l'eau froide et pressez-les à l'aide d'une cuillère pour enlever l'eau.
- Ajoutez les **épinards** et la **crème fraîche** à la sauteuse, puis remuez bien. Ajoutez une pincée de **noix de muscade** par personne, puis salez et poivrez.



2 PRÉPARER LA SAUCE

- Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Ajoutez les **lardons** et l'**ail**, puis faites-les cuire 2 minutes.
- Ajoutez les **tomates cerises** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- Râpez une pincée de **noix de muscade** par personne.



4 SERVIR

- Retirez la sauteuse du feu, ajoutez les **raviolis** et mélangez.
- Servez les **raviolis** et parsemez-les du reste de **fromage râpé**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises (g)	125	250	375	500	625	750
Lardons (g) *	20	40	60	80	100	120
Noix de muscade (boule)	1	1	1	1	2	2
Raviolis aux épinards et à la ricotta (g 1) 3) 7) *	140	280	420	560	700	840
Épinards (g 23) *	75	150	225	300	375	450
Crème fraîche (g 7) *	50	100	150	200	250	300
Fromage vieux râpé (g 7) *	12	25	36	50	61	75
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2749 / 657	642 / 153
Lipides (g)	37	9
Dont saturés (g)	19,0	4,4
Glucides (g)	50	12
Dont sucres (g)	6,9	1,6
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	27	6
Sel (g)	1,9	0,4

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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

