



# Cavatappis crémeux au bacon

## avec brocoli et cheddar blanc

Familiale

30 à 40 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet \*  
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

↻ Changer

ou

×2 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](https://www.hellofresh.ca)



Tranches de bacon  
100 g | 200 g



Cavatappis  
170 g | 340 g



Brocoli  
227 g | 454 g



Oignon jaune, haché  
56 g | 113 g



Crème  
113 ml | 237 ml



Cheddar blanc, râpé  
½ tasse | 1 tasse



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



Concentré de bouillon de poulet  
1 | 2



Fromage à la crème  
1 | 2



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

**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, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g  
2 personnes 4 personnes

1



## Faire bouillir l'eau et cuire le bacon

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

- Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition.
- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter le **bacon**. Cuire de 5 à 7 min, en retournant souvent, jusqu'à ce qu'il soit croustillant\*\*. Retirer du feu.
- À l'aide d'une pince de cuisine, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver.
- Conserver **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) de **gras de bacon** dans la poêle, puis jeter l'excédent.

2



## Préparer le brocoli

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.

3



## Cuire les cavatappis

- Ajouter les **cavatappis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 7 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient presque tendres. Réserver ¼ tasse (½ tasse) d'**eau de cuisson**.
- Ajouter le **brocoli** dans la casserole, puis cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** et les **cavatappis** soient tendres.
- Égoutter et remettre les **cavatappis** dans la même casserole, hors du feu.

4



## Préparer la sauce

- Chauffer la poêle contenant le **gras réservé** à feu moyen.
- Ajouter les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Saupoudrer les **oignons** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, puis remuer pour enrober. Incorporer en fouettant la **crème** et ½ tasse (¾ tasse) d'**eau**.
- Ajouter le **fromage à la crème** et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition, puis laisser mijoter de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu, ajouter le **cheddar**, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde. **Poivrer**.

5



## Assembler les cavatappis

- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter les **cavatappis** et le **brocoli**.
- **Saler et poivrer**, si désiré, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour une sauce plus liquide, ajouter un peu d'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois.)

6



## Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

- Répartir les **cavatappis** et la **sauce** dans les bols.
- Parsemer de **bacon émietté**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** | (2 c. à soupe) | **d'huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

## 2 | Préparer le brocoli et cuire le poulet

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 6 à 7 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner, puis couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

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

\* 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 le bacon et le poulet jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement.