

Chaudrée crémeuse au chou-fleur et au bacon

avec cheddar et ciboulette

Repas futé

30 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



Chou-fleur
285 g | 570 g



Pomme de terre
Russet
1 | 2



Bouillon de poulet
en poudre
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Gousses d'ail
2 | 4



Oignon jaune
1 | 2



Mélange de graines
28 g | 56 g



Ciboulette
7 g | 7 g



Cheddar blanc,
râpé
½ tasse | 1 tasse



Crème
56 ml | 113 ml

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.

1



Cuire le bacon

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Couper le **bacon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Ajouter le **bacon** à la casserole sèche. Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.
- Retirer la casserole du feu.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver le **gras de bacon** dans la casserole.

4



Commencer la chaudière

- Entre-temps, chauffer la casserole contenant le **gras de bacon réservé** à feu moyen.
- Ajouter les **oignons**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **pommes de terre**, le **bouillon en poudre** et 1 ½ tasse (3 tasses) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**, au goût. Porter à légère ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Cuire à couvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**.

2



Préparer

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Entre-temps, éplucher, puis couper la **pomme de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po) sur une planche à découper propre.
- Couper le **chou-fleur** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer la **ciboulette**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

5



Terminer la chaudière

- Retirer la casserole du feu.
- Ajouter la **moitié** du **chou-fleur**. À l'aide d'une presse-purée, écraser le tout avec précaution jusqu'à l'obtention d'une texture assez lisse ou de la consistance désirée. (**CONSEIL** : Le cas échéant, utiliser un mélangeur à main au lieu du presse-purée.)
- Ajouter le **fromage**, la **crème** et le **reste** du **chou-fleur**.
- Remettre la casserole à feu élevé. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que la **chaudrée** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Si la chaudière est trop épaisse, ajouter ¼ tasse d'eau à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée!)
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



Rôtir le chou-fleur

- Ajouter le **chou-fleur** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Lorsque le **bacon** sera cuit, ajouter la **moitié** du **gras de bacon réservé** à la plaque à cuisson contenant le chou-fleur. Réserver le **reste** du **gras de bacon** dans la casserole.
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 16 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **chou-fleur** soit tendre et doré.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Répartir la **chaudrée crémeuse** dans les bols. Parsemer de **bacon**.
- Parsemer de **ciboulette** et du **mélange de graines**.

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 et rôtir le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Disposer sur une plaque à cuisson non recouverte. Arroser de 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**. Cuire de 18 à 22 min dans le **centre** du four, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et entièrement cuites**.

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 71 °C (160 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.