



Pâtes crémeuses au fromage et au chou-fleur avec jeunes épinards

Épicée

Végé

30 minutes

+ Ajouter



+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4

Saucisse italienne
douce, sans boyau
250 g | 500 g

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)



Rigatonis
170 g | 340 g



Chou-fleur
285 g | 570 g



Jeunes épinards
56 g | 113 g



Oignon jaune
1 | 1



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse



Crème
113 ml | 237 ml



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Flocons de piment
1 c. à thé | 2 c. à thé



Farine tout usage
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.

1



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6 :**
 - Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
 - Épicé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, couper le **chou-fleur** en bouchées.
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

4



Préparer la sauce

+ Ajouter | Saucisse italienne

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Saupoudrer les **oignons** de **farine** et du **reste du sel d'ail**.
- Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Ajouter la **crème** et ½ **tasse** (1 tasse) de **lait**, puis porter à ébullition.
- Continuer de cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.
- Retirer du feu, puis ajouter les **épinards**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.

* 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 jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

2



Rôtir le chou-fleur

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **chou-fleur** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **chou-fleur** soit doré.

5



Assembler les pâtes

- Dans la casserole contenant les **rigatonis**, ajouter le **fromage**, la **sauce**, la **moitié** de l'**eau de cuisson réservée** et le **chou-fleur**.
- Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Pour une sauce plus liquide, ajouter plus d'eau de cuisson, de 1 à 2 c. à soupe à la fois.)
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



Cuire les rigatonis

- Entre-temps, ajouter les **rigatonis** à l'**eau bouillante**.
- Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver ½ **tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter et remettre les **rigatonis** dans la même casserole, hors du feu.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Répartir les **pâtes crémeuses au fromage et au chou-fleur** dans les bols.
- Parsemer de ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **flocons de piment**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

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 | Rôtir le chou-fleur et 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 ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle, cuire en 2 étapes, au besoin.) Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Transférer le **poulet** sur une autre plaque de cuisson non recouverte. Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Utiliser la même poêle pour cuire la **sauce** à l'étape 4.

4 | Cuire la saucisse et préparer la sauce

+ Ajouter | Saucisse italienne

Si vous avez ajouté la **saucisse**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** à la poêle chaude, puis la **saucisse** et les **oignons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 6 min, en défaisant la **saucisse** en morceaux et en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent et que la **saucisse** soit entièrement cuite**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

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