



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

Épicée

Végé

30 minutes

+ Ajouter



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)

Fillets de poitrine de poulet\*  
310 g | 620 g



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  
4 g | 8 g



Flocons de piment  
4 g | 8 g



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.

- Porter une grande casserole d'**eau salée** 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 crémeuse

- 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 qu'ils 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).

2



## Rôtir le chou-fleur

+ Ajouter | Filets de poitrine 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 crémeuse**, 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**.

3



## Cuire les rigatonis

- Entre-temps, ajouter les **rigatonis** à l'**eau bouillante**.
- Cuire de 12 à 13 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres, mais encore fermes sous la dent.
- Réserver **½ tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**. Égoutter les **rigatonis**, puis les remettre dans la casserole, hors du feu.

6



## Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Répartir les **pâtes crémeuses au fromage et au chou-fleur** dans les bols.
- Parsemer de **flocons de piment**, si désiré.

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

### Pour 6 portions

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 cuire le poulet

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrine 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**. Saisir de 3 à 4 min par côté jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder au chaud. (Utiliser la même poêle pour préparer la sauce à l'étape 4.)

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

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