

HELLO Pâtes crémeuses au fromage et au chou-fleur

avec jeunes épinards

Épicée

Végé

30 minutes



Filets de poitrine de poulet *
310 g | 620 g







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**









Rigatonis 170 g | 340 g

285 g | 570 g





Jeunes épinards 56 g | 113 g

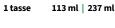




Cheddar, râpé



1/2 tasse | 1 tasse







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.





Matériel | Plaque à cuisson, passoire, grande poêle antiadhésive, grande casserole, tasses à mesurer, cuillères à mesurer



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).



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.



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.



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.



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.



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.

chaque étape 2 portions Pour 6 portions

Unités de

mesure à

Pour 6 portions
Si vous avez commandé 6 portions, triplez les
quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que
yous avez besoin de cuire en plusieurs étanes ou

1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile

4 portions

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

1/2 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**.

* 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).