



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

x2 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, en florets
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 chaude et sèche. Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bacon** 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, en réservant le **gras de bacon** dans la casserole.

4



Commencer la chaudière

- Entre-temps, chauffer à feu moyen la casserole contenant le **gras de bacon réservé**.
- Ajouter les **oignons**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** 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**.

† 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 leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

2



Préparer

- 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'un 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 | Poitrines de poulet

- Disposer le **chou-fleur** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Lorsque le **bacon** sera cuit, ajouter la **moitié** du **gras de bacon réservé** sur la plaque contenant le **chou-fleur**, en réservant le **reste** du **gras de bacon** dans la casserole.
- **Saler** et **poivrer** le **chou-fleur**, 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** 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

3 | Cuire le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi d'ajouter les **poitrines de poulet**, le sécher avec des essuie-tout pendant que le **chou-fleur** cuit. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler le **poulet** 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 que le **poulet** soit entièrement cuit**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet** et le répartir dans les bols.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.