



Chaudrée crémeuse au chou-fleur et au bacon

avec cheddar et ciboulette

Faible en glucides 30 minutes

x2 Doubler



Tranches de bacon
200 g | 400 g

[Recette personnalisée](#)

[+ 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



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Chou-fleur, en
fleurons
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.

*2 Doubler | Bacon

- 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**.

2



Préparer

- Entre-temps, couper les **pommes 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

- 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

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

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile

2 personnes

4 personnes

Ingrédient

1 | Cuire le bacon

*2 Doubler | Bacon

Si vous avez doublé le **bacon**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de bacon**.

