

# Chou-fleur gratiné au four avec garniture de bacon croustillant

Faible en glucides

30 minutes



Mélange d'épices  
pour sauce crémeuse



Tranches de bacon



Chou-fleur, en  
fleurons



Bébés épinards



Cheddar, râpé



Moutarde de Dijon



Gousses d'ail



Crème



Oignon rouge

BONJOUR CHOU-FLEUR

Le légume parfait pour remplacer les féculents!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, fouet, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tranches de bacon	100 g	200 g
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Gousses d'ail	1	2
Crème	56 ml	113 ml
Oignon rouge	56 g	113 g
Lait*	¼ tasse	½ tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C/160 °F.

## 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

[f](#) [@](#) [t](#) [d](#) @HelloFreshCA

1



### Préparer et rôtir les légumes

- Couper le **chou-fleur** en bouchées.
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **chou-fleur** et les **oignons** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

4



### Préparer la sauce au fromage

- Conserver **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **gras** dans la poêle, puis jeter l'excédent avec précaution.
- Saupoudrer le **gras de bacon** du **mélange pour sauce crémeuse**. Cuire pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Ajouter le **mélange de crème et de moutarde**.
- Réduire à feu moyen. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange** réduise légèrement.
- Retirer du feu.
- Ajouter la **moitié** du **bacon**, le **chou-fleur** et les **oignons**, le **fromage** et les **épinards**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que les **épinards** tombent. (**CONSEIL** : Si la sauce est trop épaisse, ajouter 1 c. à soupe d'eau.)
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

2



### Cuire le bacon

- Entre-temps, couper le **bacon** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter à la poêle chaude le bacon et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Cuire de 5 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore et que le **bacon** soit croustillant\*\*.
- Retirer du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver.

5



### Terminer et servir

- Répartir le **chou-fleur gratiné au four** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** du **bacon**.

3



### Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un bol moyen, fouetter la **moutarde**, l'**ail**, la **crème** et **¼ tasse** (½ tasse) de **lait**.
- Réserver.

## Le souper, c'est réglé!