

# Macaroni au fromage et au poulet

avec courge rôtie

20 minutes

Épicée (au goût)



Filets de poulet



Cavatappis



Crème



Courge musquée,  
en cubes



Oignon, haché



Cheddar, râpé



Chou-fleur, en  
fleurons



Flocons de piment



Sel d'ail



Farine tout usage



Parmesan, râpé  
grossièrement

BONJOUR CAVATAPPIS

Cette pâte en tire-bouchon a la texture parfaite pour retenir la sauce crémeuse d'un macaroni au fromage!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Dans une grande casserole, ajouter 10 tasses d'eau tiède et 2 c. à thé de sel (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, tamis, papier d'aluminium, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Cavatappis	170 g	340 g
Crème	237 ml	474 ml
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Chou-fleur, en fleurons	285 g	285 g
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

## Allergènes

Hé, 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.



### Faire rôtir la courge et le chou-fleur

Couper les **fleurons de chou-fleur** en bouchées moyennes. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser la **courge** et le **chou-fleur** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire griller au **centre** du four de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



### Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en retournant les **morceaux de poulet** à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits\*\*. (**CONSEIL** : Ne pas surcharger la poêle; faire cuire le poulet en 2 étapes au besoin, en utilisant 1 c. à soupe de beurre chaque fois.)



### Faire cuire les cavatappis

Pendant que la **courge** et le **chou-fleur** cuisent, ajouter les **cavatappis** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes). Égoutter, puis remettre les **cavatappis** dans la même casserole. Réserver, hors du feu.



### Préparer la sauce crémeuse

Ajouter les **oignons** dans la poêle contenant le **poulet**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent. Saupoudrer de **farine**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien enrobé. Ajouter la **crème** et porter à ébullition. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.



### Préparer

Pendant que les **cavatappis** cuisent, essuyer le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper **chaque filet** en deux sur la largeur. Assaisonner de **sel d'ail** et **poivrer**.



### Terminer et servir

Dans la casserole contenant les **cavatappis**, ajouter le **poulet**, la **sauce crémeuse**, le **cheddar**, l'**eau de cuisson réservée**, la **moitié de la courge** et du **chou-fleur** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Remuer pendant 1 minute, jusqu'à ce que le **cheddar** fonde. Répartir entre les assiettes et garnir du **reste** de la **courge** et du **chou-fleur**. Saupoudrer de **parmesan** et de **flocons de piment**, au goût.

**Le repas est prêt!**