



# Pâtes crémeuses au fromage et au chou-fleur avec bébés épinards

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Filets de poulet\*  
310 g | 620 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

×2 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)



Rigatonis  
170 g | 340 g



Chou-fleur, en  
fleurons  
285 g | 570 g



Bébés épinards  
56 g | 113 g



Oignon jaune  
½ | 1



Cheddar, râpé  
½ tasse | 1 tasse



Crème  
113 ml | 237 ml



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Flocons de  
piment  
¼ c. à thé |  
½ c. à thé



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.

1



## Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6 :**
  - Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
  - Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
  - Épicé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, couper le **chou-fleur** en bouchées.
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

4



## Préparer la sauce

- 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 que les **épinards** tombent.

♦ 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).

2



## Rôtir le chou-fleur

- 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.

5



## Assembler les pâtes

- Dans la casserole contenant les **rigatonis**, ajouter le **fromage**, la **sauce**, 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 consistance plus légère, ajouter plus d'eau de cuisson, de 1 à 2 c. à soupe à la fois.)
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



## Cuire les rigatonis

- **+ Ajouter** | **Filets de poulet**
- Entre-temps, ajouter les **rigatonis** à l'**eau bouillante**.
- Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Réserver **½ tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter et remettre les **rigatonis** dans la même casserole, hors du feu.

6



## Terminer et servir

- **+ Ajouter** | **Filets de poulet**
- Répartir les **pâtes crémeuses au fromage et au chou-fleur** dans les bols.
- Parsemer de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **flocons de piment**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

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** | **Filets de poulet**

Si vous avez choisi d'ajouter les **filets de poulet**, les sécher avec des essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler le **poulet** de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit\*\*. Transférer dans une assiette. Réutiliser la même poêle pour faire la **sauce** à l'étape 4.

## 6 | Terminer et servir

**+ Ajouter** | **Filets de poulet**

Répartir le **poulet** sur les **pâtes** dans les assiettes.



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