



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

Végé

Épicée (au goût)

30 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet*
2 | 4

Recette personnalisée

+ 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
1 | 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



Mélange d'épices
pour sauce
crémeuse
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 : ¼ c. à thé (½ c. à thé) doux, ½ c. à thé (1 c. à thé) moyen et 1 c. à thé (2 c. à thé) épicé!

- 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** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

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.

3



Cuire les rigatonis

- + Ajouter | **Poitrines 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) des **rigatonis** dans la même casserole, hors du feu.

4



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle 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 que les **oignons** ramollissent.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse** 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.
- 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.

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.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

• 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.

6



Terminer et servir

- + Ajouter | **Poitrines 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 les rigatonis

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté des **poitrines de poulet**, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** puis ajouter le **poulet**. Cuire de 6 à 7 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **poulet**, et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit**. Transférer dans une assiette. Utiliser la même poêle pour préparer la **sauce** à l'étape 4.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Trancher finement le **poulet**. Garnir les **pâtes** de **poulet**.



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