

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

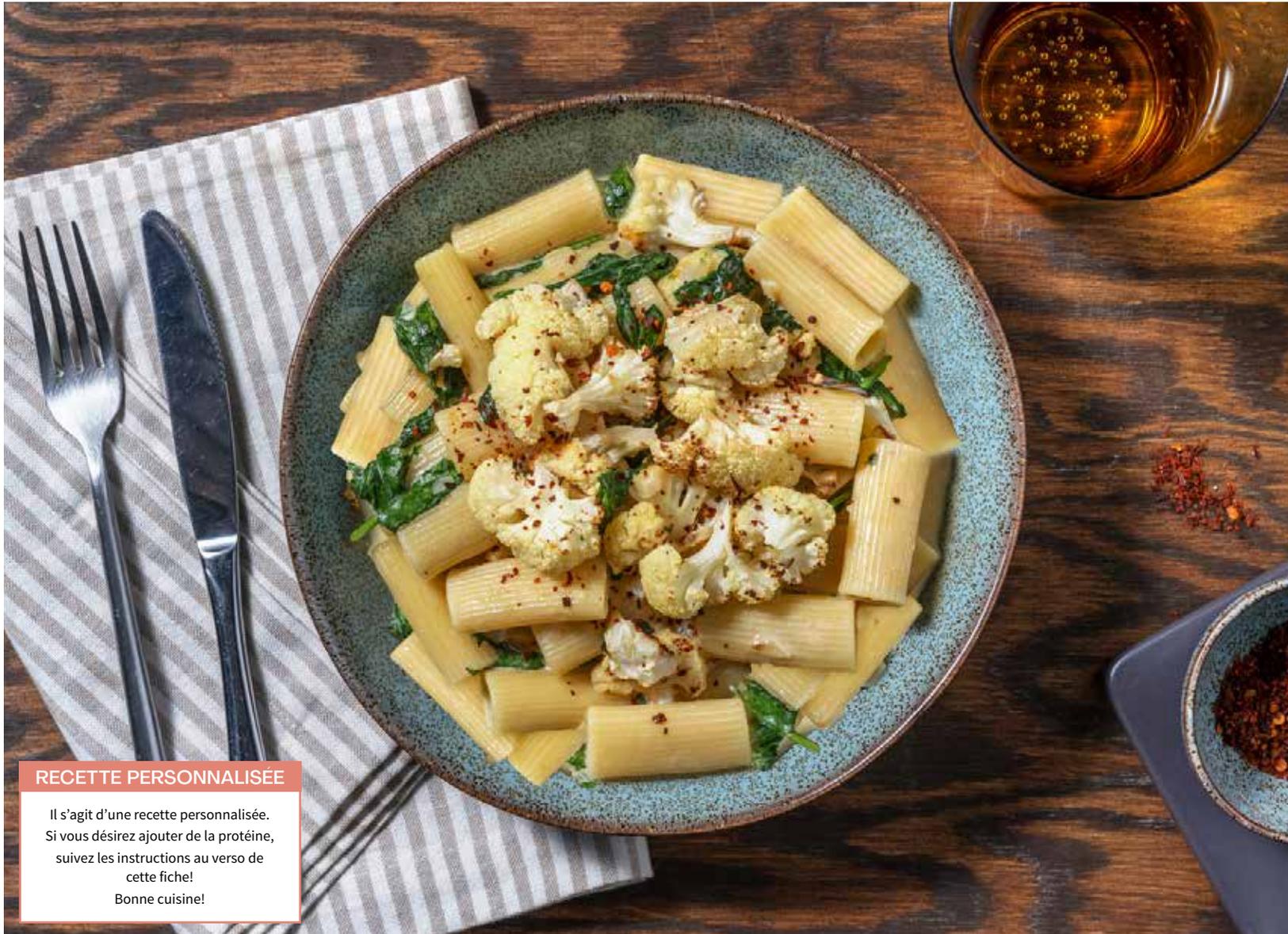
Végé

Épicée (au goût)

30 minutes



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



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez ajouter de la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Rigatonis



Poitrines de poulet



Chou-fleur, en  
fleurons



Bébés épinards



Oignon jaune



Cheddar, râpé



Crème



Sel d'ail



Flocons de piment



Mélange d'épices  
pour sauce crémeuse

BONJOUR RIGATONIS

Des pâtes à rainures parfaites pour agripper la sauce fromagée!

## D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

### 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)

## Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Rigatonis	170 g	340 g
Poitrines de poulet	2	4
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Oignon jaune	56 g	113 g
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	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait*	½ tasse	1 tasse
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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.

## 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.



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



### 1 Préparer

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



### 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 du **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et du **reste de sel d'ail**. Cuire 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 la poêle du feu, puis ajouter les **épinards**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.



### 2 Cuire 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**. Saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail, 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

- 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 que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **½ tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **rigatonis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

Si vous avez choisi d'ajouter le **poulet**, le sécher avec un 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**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.) Cuire de 1 à 2 min par côté, puis transférer sur une plaque à cuisson. Rôtir dans le **bas** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit\*\*.



### 6 Terminer et servir

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

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf**.

**Le souper, c'est réglé!**