

Pâtes crémeuses au fromage et chou-fleur avec bébés épinards

Végé

Épicée (au goût)

30 minutes



Rigatonis



Chou-fleur, en
fleurons



Bébés épinards



Oignon jaune



Cheddar, râpé



Crème



Sel d'ail



Flocons de piment



Mélange pour sauce à
la crème

BONJOUR RIGATONIS

Des pâtes à rainures parfaites pour retenir la sauce crémeuse et fromagée!

D'abord

- 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 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 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
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 pour sauce à la crème	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

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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA



Préparer

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



Préparer la sauce

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Saupoudrer du **mélange pour sauce à la crème** et du **reste du sel d'ail**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient bien enrobés. Ajouter la **crème** et **½ tasse de lait** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis porter à ébullition. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe. Retirer la poêle du feu et ajouter les **épinards**. Remuer pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.



Faire rôtir le chou-fleur

Sur une plaque à cuisson, arroser le **chou-fleur** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce que le **chou-fleur** soit doré.



Terminer les pâtes

Incorporer le **fromage**, la **sauce**, la **moitié** de l'**eau de cuisson réservée** et la **moitié** du **chou-fleur** à la casserole contenant les **rigatonis**. Remuer pendant 1 minute, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau de cuisson réservée, de 1 à 2 c. à soupe à la fois.) **Saler** et **poivrer**, au goût.



Faire cuire les rigatonis

Pendant que le **chou-fleur** rôtit, ajouter les **rigatonis** 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 **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes). Égoutter les **rigatonis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!