

# 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 pour 4 pers.):**

- 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 Pinterest @HelloFreshCA



## 1 Préparer

- Ajouter **10 tasses** d'eau et **2 c. à thé** de sel (utiliser les mêmes quant. 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 en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).



## 4 Faire la sauce

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



## 2 Faire rôtir le chou-fleur

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



## 5 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 min ou 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.



## 3 Faire cuire les rigatonis

- Entre-temps, ajouter les **rigatonis** à l'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant à l'occasion.
- Réserver **½ tasse** d'**eau de cuisson** (doubler pour 4 pers.). Égoutter les **rigatonis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



## 6 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 souper, c'est réglé!