



Pâtes crémeuses au fromage et chou-fleur

avec bébés épinards et ciboulette

VÉGÉ

30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!

BONJOUR RIGATONIS!

Des pâtes à rainures parfaites pour agripper la sauce fromagée!



Chou-fleur, en fleurons



Ciboulette



Rigatonis



Oignon, haché



Farine tout usage



Bébés épinards



Crème sure



Sel d'ail



Flocons de piment

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6 :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé

Sortir

Grande poêle antiadhésive, plaque à cuisson, grande casserole, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, passoire

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Fromage cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Ciboulette	7 g	14 g
Rigatonis	170 g	340 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Farine tout usage	1 c. à table	2 c. à table
Bébés épinards	56 g	113 g
Crème sure	6 c. à table	12 c. à table
Sel d'ail	1 ½ c. à thé	1 ½ c. à thé
Flocons de piment	1 c. à thé	2 c. à thé
Lait*	½ tasse	1 tasse
Beurre non salé*	1 c. à table	2 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. (NOTE : mêmes quantités pour 4 pers.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, couper le **chou-fleur** en bouchées moyennes. Émincer la **ciboulette**.



4. FAIRE LA SAUCE

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 3 à 4 min. Saupoudrer de **farine** et de **½ c. à thé de sel d'ail** (doubler pour 4 pers). Cuire en remuant souvent, 1 min. Ajouter **½ tasse de lait** (doubler pour 4 pers), puis porter à ébullition. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, 1 min. Retirer la poêle du feu et ajouter les **épinards**. Mélanger jusqu'à ce que les **épinards** tombent, 1 min.



2. RÔTIR LE CHOU-FLEUR

Sur une plaque à cuisson, arroser le **chou-fleur** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). Assaisonner de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler pour 4 pers), puis **poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 14 à 16 min.



5. FINIR LES PÂTES

Incorporer la **crème sure** et le **fromage cheddar** dans la **sauce**. **Saler** et **poivrer**. Ajouter la **sauce au fromage**, l'**eau de cuisson réservée** et la **moitié** du **chou-fleur** à la casserole de **rigatonis**. Remuer jusqu'à ce que le **fromage** fonde, 1 min.



3. CUIRE LES RIGATONIS

Pendant que le **chou-fleur** rôtit, ajouter les **rigatonis** à la casserole d'**eau bouillante**. Cuire à découvert en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 10 à 12 min. Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler pour 4 pers). Égoutter, puis remettre les **rigatonis** dans la même casserole. Réserver, hors du feu.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir les **pâtes** dans les bols et garnir **du reste de chou-fleur**. Saupoudrer de **ciboulette** et de **¼ c. à thé de flocons de piment** (NOTE : se référer au guide pour le niveau d'épice).

Le souper, c'est réglé!