

# Chaudrée crémeuse au chou-fleur et au bacon avec cheddar et ciboulette

Faible en glucides

35 minutes



Tranches de bacon



Chou-fleur, en  
fleurons



Pommes de terre  
Russet



Concentré de  
bouillon de poulet



Purée d'ail



Oignon jaune



Mélange de graines



Ciboulette



Cheddar blanc, râpé



Crème

BONJOUR MÉLANGE DE GRAINES

*Un amalgame bien croquant de graines de citrouille et de tournesol avec une saveur de noix!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, presse-purée, cuillère à rainures, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tranches de bacon	100 g	200 g
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Pommes de terre Russet	230 g	460 g
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon jaune	113 g	226 g
Mélange de graines	28 g	56 g
Ciboulette	7 g	7 g
Cheddar blanc, râpé	½ tasse	1 tasse
Crème	56 ml	113 ml

Sel et poivre\*

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

## 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 rejoindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Faire cuire le bacon

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen. Couper le **bacon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Ajouter le **bacon** à la casserole sèche. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bacon** soit croustillant, de 5 à 7 minutes\*\*. Retirer la casserole du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver le **gras de bacon** dans la casserole.



## 4 Commencer la chaudière

Entre-temps, faire chauffer la casserole contenant le **gras de bacon réservé** à feu moyen. Ajouter les morceaux d'**oignon**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement. Ajouter les **pommes de terre**, la **purée d'ail**, le **concentré de bouillon** et **1 ½ tasse** d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**, au goût. Porter à légère ébullition à feu élevé. Baisser à feu moyen. Faire cuire à couvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**.



## 2 Préparer

Entre-temps, couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po) sur une surface propre. Couper le **chou-fleur** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Émincer la **ciboulette**.



## 5 Terminer la chaudière

Retirer la casserole du feu. Ajouter la **moitié** du **chou-fleur**. À l'aide d'un presse-purée, écraser le tout soigneusement jusqu'à l'obtention d'une texture assez lisse ou de la consistance désirée. Ajouter le **fromage**, la **crème** et le **reste** du **chou-fleur**. Faire chauffer la même casserole à feu élevé. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que la **chaudrée** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Si la chaudière est trop épaisse, ajouter ¼ tasse d'eau à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.) **Salier** et **poivrer**, au goût.



## 3 Faire rôtir le chou-fleur

Disposer les morceaux de **chou-fleur** sur une plaque à cuisson non recouverte. Lorsque le **bacon** sera cuit, ajouter la **moitié** du **gras de bacon réservé** sur la plaque contenant le **chou-fleur**. Réserver le **reste** du **gras de bacon** dans la casserole. **Salier** et **poivrer** le **chou-fleur** et bien mélanger. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre et doré, en retournant à mi-cuisson.



## 6 Terminer et servir

Répartir la **chaudrée** dans les bols. Garnir de **bacon**. Parsemer de la **ciboulette** et du **mélange de graines**.

## Le repas est prêt!