

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

Faible en glucides

35 minutes



Tranches de bacon



Chou-fleur, en
fleurons



Pomme de terre
Russet



Bouillon de poulet
en poudre



Gousses 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
Pomme de terre Russet	230 g	460 g
Bouillon de poulet en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
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

** 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 | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire le bacon

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Pendant que la casserole chauffe, couper le **bacon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Ajouter le **bacon** à la casserole chaude et sèche. Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bacon** soit croustillant**.
- Retirer la casserole du feu.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout, en réservant le **gras de bacon** dans la casserole.



Commencer la chaudière

- Entre-temps, chauffer à feu moyen la casserole contenant le **gras de bacon réservé**.
- Ajouter les **oignons**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement.
- Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter les **pommes de terre**, le **bouillon en poudre** et **1 ½ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, au goût. Porter à légère ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen.
- Cuire à couvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**.



Préparer

- Entre-temps, couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po) sur une planche à découper 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**.
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.



Terminer la chaudière

- Retirer la casserole du feu.
- Ajouter la **moitié** du **chou-fleur**. À l'aide d'un presse-purée, écraser le tout avec précaution jusqu'à l'obtention d'une texture assez lisse ou de la consistance désirée. (**CONSEIL** : Si vous en avez un, utiliser un mélangeur à main au lieu du presse-purée.)
- Ajoutez le **fromage**, la **crème** et le **reste** du **chou-fleur**.
- Remettre la casserole à feu élevé. Cuire de 2 à 3 min, 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!)
- **Saler et poivrer**, au goût.



Rôtir le chou-fleur

- Disposer le **chou-fleur** sur une plaque à cuisson.
- Lorsque le **bacon** sera cuit, ajouter la **moitié du gras de bacon réservé** sur la plaque contenant le **chou-fleur**, en réservant le **reste du gras de bacon** dans la casserole.
- **Saler et poivrer** le **chou-fleur**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 16 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **chou-fleur** soit tendre et doré.



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!