

Pennes crémeuses au prosciutto et au fromage avec chou-fleur rôti

Familiale

Rapido

25 minutes



Prosciutto en cubes



Pennes



Chou-fleur, en
fleurons



Crème



Purée d'ail



Mozzarella, râpée



Oignon, haché



Petits pois



Ciboulette

BONJOUR CIBOULETTE

Ajoutez cette herbe vert vif pour donner une saveur d'oignon subtile à vos mets!

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, passoire, cuillères à mesurer, cuillère à rainures, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|-------------------------|--------------|--------------|
| Prosciutto en cubes | 125 g | 250 g |
| Pennes | 170 g | 340 g |
| Chou-fleur, en fleurons | 285 g | 570 g |
| Crème | 113 ml | 237 ml |
| Purée d'ail | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Mozzarella, râpée | ¾ tasse | 1 ½ tasse |
| Oignon, haché | 56 g | 113 g |
| Petits pois | 56 g | 113 g |
| Ciboulette | 7 g | 14 g |
| Beurre non salé* | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Huile* | | |
| Sel et poivre* | | |

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

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, des sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer et faire rôtir le chou-fleur

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. Sur une plaque à cuisson, arroser le **chou-fleur** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre.



4 Faire cuire les pennes

Pendant que le **prosciutto** cuit, ajouter les **pennes** à l'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 8 à 10 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 2 personnes), égoutter les **pennes** et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis remuer pour bien enrober. Réserver.



2 Terminer la préparation

Pendant que le **chou-fleur** rôtit, émincer la **ciboulette**.



5 Terminer la sauce

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé. Ajouter les **oignons**, les **petits pois** et la **purée d'ail**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent. Ajouter la **crème** et l'**eau de cuisson réservée**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Poivrer**. Réserver.



3 Faire cuire le prosciutto

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le **prosciutto**. Faire cuire de 5 à 6 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**. Retirer la poêle du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **prosciutto** dans un petit bol. Réserver. Réserver **1 c. à soupe de gras** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la poêle et jeter le reste.



6 Terminer et servir

Ajouter la **sauce**, la **mozzarella**, le **chou-fleur rôti** et la **moitié** du **prosciutto** dans la casserole contenant les **pennes**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Répartir les **pennes** dans les assiettes. Parsemer du **reste** du **prosciutto**.

Le repas est prêt!