



BONJOUR

RIZ DE CHOU-FLEUR

Fait de chou-fleur haché, ce « riz » prend un goût de noix légèrement sucré en cuisant.

TEMPS: 30 MIN



Fromage feta



Chou-fleur,
en riz



Tomates broyées



Ail



Oignon, haché



Flocons
de piment



Persil



Bébés épinards



Glaçage
balsamique



Courgette

SORTEZ

- Poêle moyenne
- Grand poêle allant au four
- Presse-ail
- Sel et poivre
- Cuillères à mesurer
- Huile d'olive ou de canola
- Beurre non salé **2**
(2 c. à table | 4 c. à table)

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Fromage feta **2** 100 g | 200 g
- Chou-fleur, en riz 227 g | 454 g
- Tomates broyées 1 boîte | 2 boîtes
- Ail 6 g | 12 g
- Oignon, haché 113 g | 227 g
- Flocons de piment **1** 1 c. à thé | 1 c. à thé
- Persil 7 g | 14 g
- Bébés épinards 56 g | 113 g
- Glaçage balsamique **9** 2 c. à table | 2 c. à table
- Courgette 200 g | 400 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0** Fish/Poisson
- 1** Wheat/Blé
- 2** Milk/Lait
- 3** Egg/Oeuf
- 4** Soy/Soja
- 5** Tree Nut/Noix
- 6** Mustard/Moutarde
- 7** Peanut/Cacahuète
- 8** Sesame/Sésame
- 9** Sulphites/Sulfites
- 10** Crustacean/Crustacé
- 11** Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART



Préchauffer le four à la fonction **griller**. Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température! À l'étape 2, ajouter **1/6 c. à thé** pour un doux, **1/4 c. à thé** pour un goût moyen, **1/2 c. à thé** pour un goût épicé et **1 c. à thé** pour un goût très épicé!



1 PRÉPARATION
Laver et sécher tous les aliments.*
Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement le **persil**. Couper la **courgette** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Couper la **feta** sur la longueur pour créer 4 tranches.



4 CUIRE LE CHOU-FLEUR
Entre-temps, dans une poêle moyenne à feu moyen-élevé, ajouter **2 c. à table** de **beurre** (dbl pour 4 pers), puis le **riz de chou-fleur**, le **reste** de l'**ail** et **1 c. à table** d'**eau** (dbl pour 4 pers). Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que le tout ramollisse, de 4 à 5 min. Retirer la poêle du feu. **Saler** et **poivrer**. Incorporer la **moitié** du **persil**.

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



2 FAIRE LA SAUCE
Dans une grande poêle allant au four à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons** et la **courgette**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 4 à 5 min. Ajouter les **tomates broyées**, la **moitié** de l'**ail** et **1/2 c. à thé** de **flocons de piment** (NOTE: se référer à la section Bon départ pour la quantité désirée). Cuire en remuant à l'occasion, de 1 à 2 min.



5 FINIR ET SERVIR
Répartir le **riz de chou-fleur** dans les assiettes. Garnir de **feta rôtie** et du **mélange d'épinards et de tomates**. Napper de la quantité désirée de **glaçage balsamique**. Saupoudrer du **reste** de **persil**.



3 GRATINER LA FETA
Lorsque le **mélange** mijote, retirer la poêle du feu. Ajouter les **épinards** et cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils tombent, de 1 à 2 min. Disposer la **feta** sur le **mélange d'épinards et de tomates**, puis rôtir sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'elle soit chaude et légèrement fondante, de 5 à 6 min.

BELLE À CROQUER!

Une recette simple et rapide qui fera tourner bien des têtes!