

# Kids' Monster Green Mac 'n' Cheese

with Zucchini, Peas and White Cheddar

20 Minutes

## Start here

Before starting, add 10 cups water and 2 tsp salt to a large pot. Cover and bring to a boil over high heat. Wash and dry all produce.

## Bust out

Measuring spoons, strainer, box grater, measuring cups, large pot, large non-stick pan

## Ingredients

	2 Person
Zucchini	200 g
Cavatappi	170 g
Cream Sauce Spice Blend	2 tbsp
White Cheddar Cheese, shredded	1 cup
Milk	237 ml
Green Peas	½ cup
Garlic Salt	1 tsp
Cream	56 ml
Unsalted Butter*	2 tbsp
Pepper*	

\* Pantry items

## Allergens

Hey home cooks! Please refer to the website or app for the as-prepared recipe nutritional information.

*Ingredients are packaged in a facility that also handles egg, fish, crustacean, shellfish, milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.*



## Cook cavatappi and prep

- Add **cavatappi** to the **boiling water**. Cook uncovered, stirring occasionally, until tender, 8-9 min.
- Drain and return **cavatappi** to the same pot, off heat.
- Meanwhile, finely grate **zucchini**.



## Finish sauce

- Slowly add **cheese**, stirring constantly, until combined, 1 min. Season with **remaining garlic salt and pepper**, then stir to combine.
- Remove the pan from the heat.



## Start sauce

- Heat a large non-stick pan over medium heat.
- When hot, add **2 tbsp butter**, then **zucchini** and **peas**. Cook, stirring often, until fragrant, 4-5 min.
- Sprinkle **Cream Sauce Spice Blend** and **half the garlic salt** over **veggies**. Cook, stirring often, until toasted, 1 min.
- Add **milk** and **cream** to the pan with **veggies**. Cook, stirring often, until **sauce** thickens slightly, 1-2 min.



## Finish and serve

- Add **cavatappi** to the pan with **cheese sauce**, then stir to combine.
- Divide **mac 'n' cheese** between bowls.

# Macaroni au fromage pour enfants façon monstre vert avec courgettes, pois et cheddar blanc

20 minutes

## D'abord

Avant de commencer, ajouter 10 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel dans une grande casserole. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Laver et sécher les fruits et légumes.

## Matériel requis

Cuillères et tasses à mesurer, tamis, râpe à 4 côtés, grande casserole, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes
Courgette	200 g
Cavatappi	170 g
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	2 c. à soupe
Cheddar blanc, râpé	1 tasse
Lait	237 ml
Petits pois	½ tasse
Sel d'ail	1 c. à thé
Crème	56 ml
Beurre non salé*	2 c. à soupe
Poivre*	

\* Essentiels à avoir à la maison

## 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.*



## 1 Cuire les cavatappis et préparer

- Ajouter les **cavatappis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 8 à 9 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Égoutter les **cavatappis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Entre-temps, râper finement la **courgette**.



## 3 Terminer la sauce

- Ajouter graduellement le **fromage** pendant 1 min, en remuant constamment, jusqu'à consistance homogène. Assaisonner du **reste du sel d'ail** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Retirer la poêle du feu.



## 2 Commencer la sauce

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre**, puis les **courgettes** et les **pois**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Parsemer les **légumes** du **mélange d'épices pour sauce** et de la **moitié** du **sel d'ail**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épices** soient grillées.
- Ajouter le **lait** et la **crème** à la poêle contenant les **légumes**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



## 4 Terminer et servir

- Ajouter les **cavatappis** à la poêle contenant la **sauce au fromage**, puis bien mélanger.
- Répartir le **macaroni au fromage** dans les bols.