

# Macaroni au fromage et au poulet

avec courge rôtie et ciboulette

20 minutes



Filets de poulet



Cavatappis



Crème



Courge musquée,  
en cubes



Oignon, haché



Cheddar, râpé



Chou-fleur, en  
fleurons



Ciboulette



Flocons de piment



Sel d'ail



Farine tout usage

BONJOUR CAVATAPPIS

*Cette pâte en tire-bouchon a la texture parfaite pour retenir la sauce crémeuse d'un macaroni au fromage!*

## D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Dans une grande casserole, ajouter 10 tasses d'eau tiède et 2 c. à thé de sel (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, passoire, papier d'aluminium, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet	340 g	680 g
Cavatappis	170 g	340 g
Crème	237 ml	474 ml
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Chou-fleur, en fleurons	285 g	285 g
Ciboulette	7 g	7 g
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
Sel d'ail	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

## Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 Faire rôtir la courge et le chou-fleur

Couper les **fleurons de chou-fleur** en bouchées moyennes. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les cubes de **courge** et les **fleurons de chou-fleur** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 12 à 15 minutes.



### 2 Faire cuire les cavatappis

Pendant que les morceaux de **courge** et de **chou-fleur** cuisent, ajouter les **cavatappis** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 10 à 12 minutes. Réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes). Égoutter, puis remettre les **pâtes** dans la même casserole. Réserver, hors du feu.



### 3 Préparer

Pendant que les **cavatappis** cuisent, émincer la **ciboulette**. Essuyer le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper les **filets** en deux. Assaisonner de **sel d'ail** et **poivrer**.



### 4 Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en retournant les **morceaux de poulet** à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits.\*\* (**CONSEIL** : Ne pas surcharger la poêle; faire cuire le **poulet** en 2 étapes au besoin.)



### 5 Préparer la sauce crémeuse

Ajouter l'**oignon** haché dans la poêle contenant le **poulet**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent, de 1 à 2 minutes. Saupoudrer de **farine**. Faire cuire pendant 1 minute en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien enrobé. Ajouter la **crème** et porter à ébullition. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



### 6 Terminer et servir

Dans la casserole contenant les **cavatappis**, ajouter le **poulet**, la **sauce crémeuse**, le **fromage**, l'**eau de cuisson réservée**, **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), et la **moitié** des morceaux de **courge** et de **chou-fleur**. Remuer pendant 1 minute, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. Répartir entre les assiettes et garnir du **reste** des morceaux de **courge** et de **chou-fleur**. Saupoudrer de **ciboulette** et de **¼ c. à thé de flocons de piment**, au goût.

Le repas est prêt!