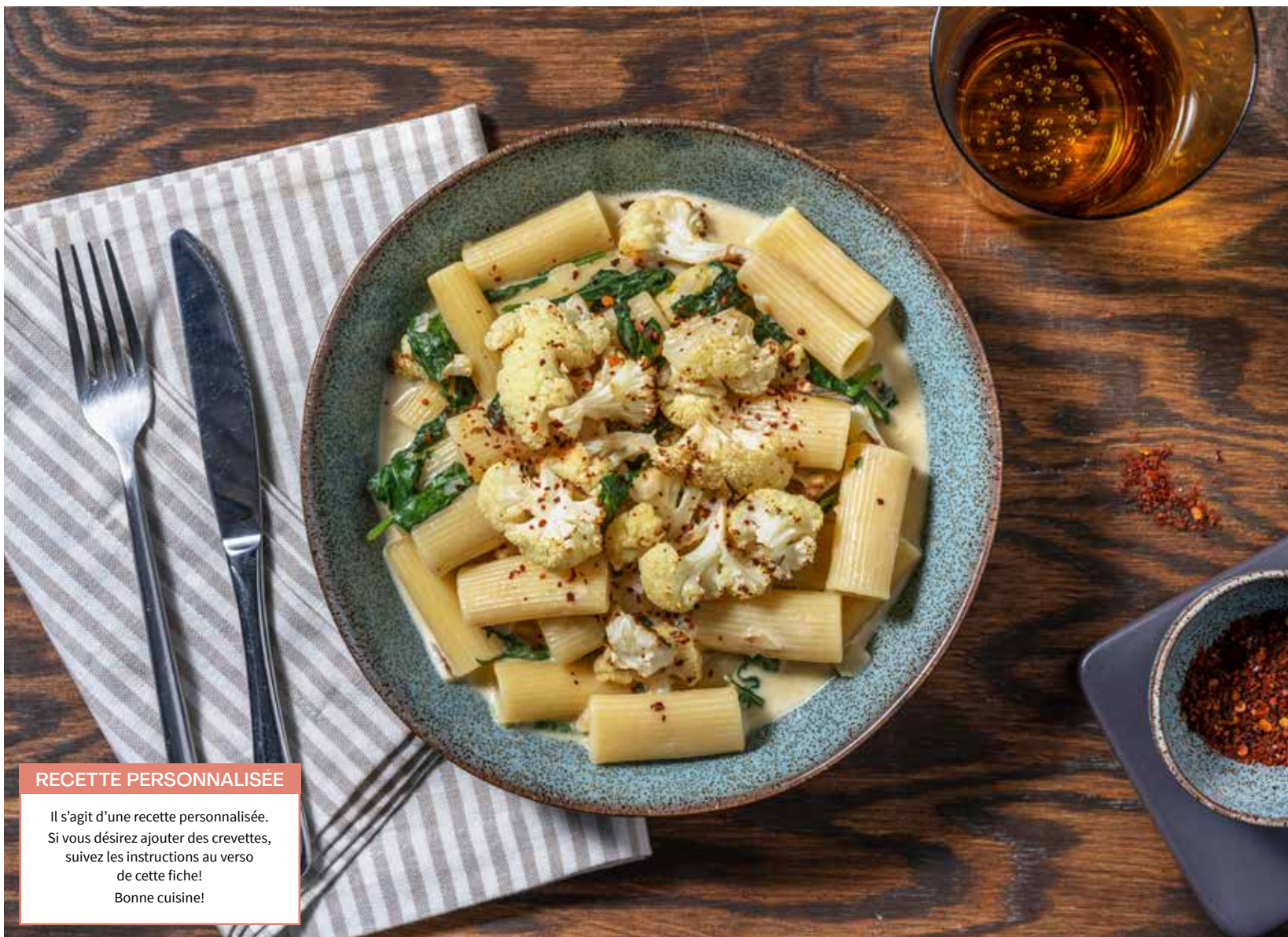


# Pâtes crémeuses au fromage et au chou-fleur avec bébés épinards

Végé

Épicée (au goût)

30 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez ajouter des crevettes,  
suivez les instructions au verso  
de cette fiche!  
Bonne cuisine!



Rigatonis



Crevettes



Chou-fleur, en  
fleurons



Bébés épinards



Oignon jaune



Cheddar, râpé



Crème



Sel d'ail



Flocons de piment



Mélange d'épices  
pour sauce crémeuse

BONJOUR RIGATONIS

Des pâtes à rainures parfaites pour agripper la sauce fromagée!

# D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

**Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6 (doubler la qté pour 4 pers.):**

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé

## Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, tamis, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Rigatonis	170 g	340 g
Crevettes	285 g	570 g
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Crème	113 ml	237 ml
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Flocons de piment 🌶️	¼ c. à thé	½ c. à thé
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait*	½ tasse	1 tasse
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire jusqu'à une température interne d'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, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



## Préparer

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, couper le **chou-fleur** en bouchées.
- Peler et couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).



## Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et du **reste de sel d'ail**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient enrobés.
- Ajouter la **crème** et **½ tasse de lait** (doubler la qté pour 4 pers.), puis porter à ébullition.
- Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter les **épinards**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.



## Cuire le chou-fleur

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **chou-fleur** et **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**. Cuire à couvert de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée et que le **chou-fleur** soit légèrement croquant.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde. Cuire à découvert de 2 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **chou-fleur** soit doré et tendre.
- Retirer du feu, puis transférer le **chou-fleur** dans une assiette. Réserver.



## Assembler les pâtes

- Dans la casserole contenant les **rigatonis**, ajouter le **fromage**, la **sauce**, la **moitié** de l'**eau de cuisson réservée** et le **chou-fleur**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau de cuisson, de 1 à 2 c. à soupe à la fois.)
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

Si vous avez choisi d'ajouter les **crevettes**, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **crevettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles deviennent roses\*\*. Retirer du feu.



## Cuire les rigatonis

- Entre-temps, ajouter les **rigatonis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la qté pour 4 pers.), puis égoutter les **rigatonis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



## Terminer et servir

- Répartir les **pâtes crémeuses au fromage et au chou-fleur** dans les bols.
- Parsemer de **¼ c. à thé de flocons de piment**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

Garnir les **pâtes** de **crevettes**.

## Le souper, c'est réglé!