

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

Végé

30 minutes



Rigatoni



Chou-fleur, en
fleurons



Ciboulette



Bébés épinards



Oignon, haché



Cheddar, râpé



Farine tout usage



Crème sure



Sel d'ail



Flocons de piment

BONJOUR RAINURES

Des pâtes à rainures parfaites pour agripper la sauce fromagée!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Rigatonis	170 g	340 g
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Ciboulette	7 g	14 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	2 c. à thé
Lait*	½ tasse	1 tasse
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. (REMARQUE : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, couper le **chou-fleur** en bouchées moyennes. Émincer la **ciboulette**.



Préparer la sauce

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon**. Faire cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout ramollisse, de 3 à 4 minutes. Saupoudrer de **farine** et du **reste du sel d'ail**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les morceaux d'**oignon** soient bien enrobés. Ajouter **½ tasse de lait** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis porter à ébullition. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe. Retirer la poêle du feu et ajouter les **épinards**. Mélanger pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.



Faire rôtir le chou-fleur

Sur une plaque à cuisson, arroser les **fleurons de chou-fleur** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Assaisonner de la **moitié du sel d'ail**, puis **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce que les **fleurons de chou-fleur** soient dorés.



Terminer les pâtes

Incorporer la **crème sure** et le **cheddar** dans la **sauce**. **Saler** et **poivrer**. Ajouter la **sauce au fromage**, l'**eau de cuisson réservée** et la **moitié des fleurons de chou-fleur** à la casserole de **rigatonis**. Remuer pendant 1 minute, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.



Faire cuire les rigatonis

Pendant que les **fleurons de chou-fleur** rôtissent, ajouter les **rigatonis** 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 **½ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes). Égoutter les **rigatonis** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Terminer et servir

Répartir les **pâtes** dans les bols et garnir du **reste des fleurons de chou-fleur**. Parsemer de **ciboulette** et de **¼ c. à thé de flocons de piment**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

Le repas est prêt!