

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

Végé

Épicée (au goût)

30 minutes



Rigatonis



Chou-fleur, en  
fleurons



Bébés épinards



Oignon, haché



Cheddar, râpé



Farine tout usage



Crème sure



Sel d'ail



Flocons de piment

BONJOUR RIGATONIS

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, passoire, cuillères à mesurer, 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
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 (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.



## 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 **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Saupoudrer de **farine** et du **reste** du **sel d'ail**. Faire cuire pendant 1 minute en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** 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**. Remuer pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.



## Faire rôtir le chou-fleur

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



## Terminer les pâtes

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



## Faire cuire les rigatonis

Pendant que le **chou-fleur** rôtit, ajouter les **rigatonis** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 10 à 12 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. 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** du **chou-fleur**. Parsemer de **¼ c. à thé** de **flocons de piment**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

## Le repas est prêt!