

Rigatonis frais au poulet crémeux avec courge rôtie

Pâtes fraîches

Épicée

Rapido

25 minutes



Filets de poulet



Rigatonis frais



Crème



Courge musquée,
en cubes



Oignon, haché



Cheddar blanc, râpé



Chou-fleur, en
fleurons



Flocons de piment



Sel d'ail



Farine tout usage



Ciboulette

BONJOUR RIGATONIS

Des pâtes à rainures qui agrippent parfaitement la sauce!

D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet •	310 g	620 g
Rigatonis frais	227 g	454 g
Crème	237 ml	474 ml
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Cheddar blanc, râpé	1 tasse	2 tasses
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ciboulette	7 g	14 g
Beurre*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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.



Griller la courge et le chou-fleur

- Émincer la **ciboulette**.
- Couper le **chou-fleur** en bouchées.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser le **chou-fleur** et la **courge** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 15 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés et tendres.



Cuire les rigatonis

- Entre-temps, ajouter les **rigatonis** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **¼ tasse** d'**eau de cuisson** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Égoutter et remettre les **rigatonis** dans la même casserole, hors du feu.



Préparer

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper **chaque filet** en deux sur la largeur.
- Assaisonner du **sel d'ail** et **poivrer**.



Préparer la sauce crémeuse

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter les **oignons**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.
- Saupoudrer de **farine**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien enrobé.
- Ajouter la **crème** et porter à ébullition. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre**, puis le **poulet**. Poêler de 5 à 6 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire le poulet en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe de beurre chaque fois.)



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **rigatonis**, ajouter le **poulet** et la **sauce crémeuse**, le **fromage**, l'**eau de cuisson réservée**, la **moitié** de la **courge et du chou-fleur** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde.
- Répartir les **rigatonis** dans les bols, puis garnir du **reste** de la **courge et du chou-fleur**.
- Parsemer de **ciboulette** et de **flocons de piment**, au goût.

Le souper, c'est réglé!