

Rigatonis frais au poulet crémeux avec courge rôtie

Spécial d'hiver

Épicée (au goût)

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 et 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour.). 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 non salé*	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, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

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.), puis égoutter les **rigatonis** et les remettre 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 de **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 les **oignons** et le **poulet** 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. Cuire 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 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**, la **sauce crémeuse**, le **fromage**, l'**eau de cuisson réservée**, la **moitié de la courge**, la **moitié 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 **reste du chou-fleur**.
- Parsemer de **ciboulette** et de **flocons de piment**, au goût.

Le souper, c'est réglé!