

# Cuisinez!

## Fettucine Alfredo

### Ingrédients

#### Ingrédients principaux

1 chou-fleur d'environ 615 g (1 ½ lb) en bouquets  
500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet maison ou du commerce réduit en sodium  
300 g (10 oz) de fettucines ou linguines

1 boîte de 370 ml (12 oz) de lait évaporé non sucré à 2% de m.g.  
60 ml (¼ tasse) de farine tout usage non blanchie  
1 pincée de piment de Cayenne  
Poivre et sel  
250 ml (1 tasse) de fromage râpé (mélange du commerce à l'italienne)

### Préparation

#### Étapes principales

Dans une grande casserole, déposer le chou-fleur et le bouillon.

Porter à ébullition et réduire à feu moyen.

Cuire 20 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit très tendre. Ne pas égoutter.

Pendant ce temps, cuire les fettucines dans l'eau bouillante selon la méthode inscrite sur l'emballage. Égoutter et réserver.

À l'aide d'un mélangeur électrique (blender), réduire en purée lisse le chou-fleur et le bouillon.

Ajouter le lait évaporé, la farine et la pincée de Cayenne. Poivrer généreusement et saler.

Mélanger de nouveau, puis verser la sauce dans une grande casserole.

Chauffer à feu moyen jusqu'à épaississement. Remuer de temps en temps.

Ajouter le fromage et retirer du feu. Bien mélanger pour faire fondre le fromage.

Incorporer les fettucines dans la sauce et mélanger pour enrober. Accompagner d'une salade verte si désiré.



Se conserve 3 jours au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.

#### NOTE



Notre version contient six fois plus de protéines, trois fois moins de sodium et moitié moins de gras qu'une sauce Alfredo commerciale vendue en pot!

#### INFO SANTÉ

# Valeur nutritionnelle

Recette principale

**Calories**

385

**Protéines**

24 g

**Lipides**

12 g

**Glucides**

48 g

**Fibres**

5 g

**Sodium**

407 mg