

Macaroni au fromage toscan



Transformez un classique réconfortant en une version nutritive et gourmande avec ce mac and cheese toscan. La légèreté des fromages allégés, tout en restant savoureux, est parfaitement équilibrée par la fraîcheur des légumes et les saveurs réconfortantes de l'ail et du paprika. Ce plat regorge de fibres grâce aux pâtes de blé entier et aux légumes, tandis que le poulet ajoute une belle dose de protéines.

Servez-le avec une salade verte croquante ou une plaque de légumes rôtis au four pour un repas qui plaira à toute la famille.

Préparation 15 min

Cuisson 35 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 340

Lipides 9

Glucides 33

Fibres 4

Protéines 32

Sodium 310

Ingrédients

- 227 g de pâtes de blé entier, sèches (ou de légumineuses)

- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 2 poitrines de poulet, coupées en cubes
- 500 ml (2 tasses) de chou-fleur haché finement (ou riz de chou-fleur congelé)
- 1 courgette, coupée en petits cubes
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine tout usage
- 500 ml (2 tasses) de lait 2%
- 750 ml (3 tasses) d'épinards frais
- 250 ml (1 tasse) de fromage ricotta léger
- 250 ml (1 tasse) de fromage cheddar léger, râpé
- 60 ml (¼ tasse) de fromage Parmesan râpé
- 2,5 ml (½ c. à thé) de paprika
- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Porter à ébullition un grand chaudron d'eau. Cuire les pâtes al dente, en les retirant 2 à 3 minutes avant la fin du temps de cuisson indiqué sur l'emballage.
2. Dans une poêle antiadhésive, vaporiser un peu d'huile et revenir les oignons et l'ail à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.
Ajouter le poulet et cuire pendant environ 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
3. Incorporer les légumes et les faire sauter pendant quelques minutes supplémentaires, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Ajouter ensuite la farine et remuer bien pour enrober les légumes et le poulet. Laisser cuire pendant 1 à 2 minutes.
5. Verser lentement le lait tout en remuant constamment avec un fouet pour éviter la formation de grumeaux.
6. Ajouter les pâtes égouttées à la poêle et poursuivre la cuisson 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la sauce épaississe. Incorporer les épinards, la ricotta, le fromage parmesan, la moitié du cheddar râpé et les assaisonnements. Bien mélanger.
7. Transférer le mélange dans un plat allant au four. Saupoudrer le reste du fromage cheddar râpé sur le dessus.
8. Cuire sous le gril du four (broil) 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit gratiné.

Notes

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



Elen Bochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et