



Gratin de macaroni "healthy"

Ingrédients pour 4 personnes

- 250g macaronis à la farine complète
- 280g de brocoli
- 20g d'huile d'olive
- 20g de farine
- 200 ml de lait
- 120g de cancoillotte
- 30g de parmesan râpé

1. Cuisez les pâtes al dente ou même un peu moins.
2. 3 minutes avant la fin de la cuisson des pâtes, ajoutez les fleurettes de brocoli à l'eau des pâtes. Égouttez et rafraîchissez.
3. Dans un poêlon, faites chauffer l'huile d'olive avec la farine jusqu'à ce que le mélange mousse un peu.
4. Ajoutez le lait en une fois et mélangez jusqu'à ce que ça épaississe.
5. Ajoutez la cancoillotte et bien mélanger.
6. Assaisonnez avec sel, poivre et muscade.
7. Disposez les pâtes et les brocolis dans un plat à gratin.
8. Couvrez de sauce et parsemez de parmesan.
9. Enfournerez 15 minutes à 220°C pour obtenir une jolie couche gratinée