



Macaroni au gratin et salade de poires chaudes

Macaroni au gratin (pour 4 personnes)

- 500 g de macaroni 0,35€
- 400 g de blanc de volaille 3,99€
- 1 litre de bouillon de volaille 0,35€
- 1 scarole 1,65€
- 3 gousses d'ail 0,11€
- 2 échalotes 0,11€
- 3 c à s de concentré de tomates 0,27€
- 50 g de chapelure 0,27€
- 50 g de gruyère râpé 1,09€
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

Total = 8,19€

Préparation

- 1/ Emincez les échalotes et hachez l'ail grossièrement.
- 2/ Faites-les revenir dans un filet d'huile d'olive, assaisonnez de sel et de poivre.
- 3/ Pendant ce temps émincez la scarole que vous aurez lavée à grande eau, et coupez le poulet en dés.
- 4/ Lorsque les échalotes sont dorées, ajoutez la scarole émincée et faites revenir à feu vif, mouillez avec un peu de fond de volaille, ajoutez le concentré de tomates et laissez réduire presque à sec.
- 5/ Cuisez vos pâtes à l'eau bouillante salée. Pendant ce temps faites revenir le poulet dans un filet d'huile très chaude, assaisonnez de sel et poivre du moulin.
- 6/ Lorsqu'il est bien doré, égouttez-le et ajoutez à la scarole.
- 7/ Lorsque vos pâtes sont cuites « al dente », égouttez-les et versez les directement dans la sauce. Laissez cuire 1' en mélangeant bien pour que les pâtes prennent le goût de la sauce.
- 8/ Versez le tout dans un plat à gratin, saupoudrez du mélange de fromage et de chapelure et faites gratiner.



Salade de poires chaudes (pour 4 personnes)

- 4 poires à cuire 0,79€
- 1 verre d'eau
- 4 c à s de raisins de Corinthe 0,35€
- 50 g de beurre 0,21€
- 50 g de sucre 0,04€
- Le jus d'1/2 citron 0,40€
- 1 c à c de cannelle en poudre 0,03€

Total = 1,82€

Préparation :

- 1/ Faites fondre le beurre avec le sucre
- 2/ Déglacez avec un verre d'eau
- 3/ Ajoutez les raisins de Corinthe, la cannelle en poudre et le jus de citron.
- 4/ Laissez cuire 3-4 minutes.
- 5/ Pendant ce temps épluchez les poires, coupez-les en 8 morceaux. Faites-les revenir dans le sirop. Quand c'est bien caramélisé, dressez-les sur l'assiette et nappez de sucre. Une boule de glace est facultative.

Regardez la préparation :

http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_macaroni-au-gratin-et-salade-de-poires-chaudes?id=8186966&emissionId=5931