

MACARONIS AVEC SAUCE FROMAGE BROCCOLI- CHOUFLEUR

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

200g macaroni complets

200g lanières de jambon cuit

1 choufleur

1 brocoli

80g fromage rapé light

1/2l lait demi-écrémé

6 c.à.s maïzena express

poivre, sel et noix de muscade

PRÉPARATION

Coupez le choufleur et le brocoli en petites roses. Rincez-les et mettez-les dans un bol adapté au micro-ondes. Cuisez-les à la vapeur dans le micro-ondes.

Cependant cuisez les macaronis al dente. Faites la sauce en mettant le lait à l'ébullition et en ajoutant le maïzena express. Mélangez bien et laissez cuire pendant 1 minute pour épaissir. Ajoutez le fromage rapé et assaisonnez avec sel, poivre et noix de muscade.

Ajoutez les pâtes aux légumes et les lanières de jambon à la sauce.

Versez tout dans un ramequin et faites griller pendant quelques minutes.

Recette d'Infraligne Brasschaat

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

433 Kcal

BON APPÉTIT !