

Macaroni au fromage avec éclats de légumes

Revamppez votre macaroni au fromage en y ajoutant des bouchées de légumes dans une sauce onctueuse. Crémeux à souhait, il vous plaira à coup sûr. Pas le temps de couper les légumes en petits morceaux? Aucun souci : il suffit de cuire les gros morceaux un peu plus longtemps jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



Végétarien



Pour-enfants



Congelables



TEMPS DE PRÉPARATION
20 min



TEMPS DE CUISSON
20 min



PORTIONS
4

Ingrédients

- 375 ml (1½ tasse) de macaroni ou de fusilli au grains entiers
- 10 ml (2 c. à thé) de margarine molle non hydrogénée
- 1 petit oignon haché finement
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 carotte hachée finement
- 125 ml (½ tasse) de poivron rouge haché finement
- 125 ml (½ tasse) de courgette râpée
- 30 ml (2 c. à table) de farine tout usage
- 500 ml (2 tasses) de lait écrémé
- 5 ml (1 c. à thé) de thym frais haché ou 2 ml (½ c. à thé) de thym séché
- 250 ml (1 tasse) de cheddar fort allégé râpé
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- Une pincée de poivre fraîchement moulu

Préparation

1. Dans une casserole, amener l'eau à ébullition. Ajouter les macaronis et cuire environ 6 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres, mais fermes. Bien égoutter et réserver.
2. Dans une grande casserole, faire fondre la margarine à feu moyen et cuire l'oignon et l'ail pendant 1 minute. Ajouter la carotte, le poivron rouge et la courgette et cuire en remuant pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que tout soit tendre. Incorporer la farine et cuire en remuant jusqu'à ce que la farine soit absorbée. Verser lentement le lait et remuer jusqu'à consistance lisse. Ajouter le thym. Cuire en remuant pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange commence à faire des bulles. Incorporer le fromage, la moutarde et le poivre. Retirer du feu et remuer jusqu'à ce que tout soit bien fondu et lisse. Incorporer le macaroni cuit et mélanger pour bien l'enrober.

Trucs

- ✓ Quel enfant n'aime pas le macaroni au fromage? Demandez à votre **petit chef** de vous aider à râper le fromage à l'aide d'une râpe.
- ✓ Ajoutez à cette recette votre **touche personnelle** en **changeant le fromage**.
- ✓ Voici comment vous pouvez ajouter des légumes surgelés dans cette recette : remplacez les carottes, le poivron rouge et les courgettes par 500 ml (2 tasses) de **légumes surgelés en dés mélangés** à la sauce.
- ✓ Demandez à vos enfants de choisir la forme de pâtes dont ils ont envie. Il existe de nombreux choix, comme les **penne**, les **gemelli (scoobi-doo)**, les **coquilles** et les **roues de tracteur**.
- ✓ Essayez d'utiliser moins d'ingrédients élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés ajoutés. Ajoutez-vous du sel ou des sucres directement à votre recette? Rappelez-vous, une petite quantité suffit.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour la Fondation des maladies du cœur. Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

^{MC} L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada utilisées sous licence.



Santé
Canada Health
Canada

