LA RECETTE du LUNDI



mac & cheese au chou-fleur, cheddar & paprika fumé

plat



INGRÉDIENTS

Les produits du Comptoir

- 1 c. à soupe d’huile d’olive Papillon France BIO
- 1 c. à café de paprika fumé
- ½ c. à café d’ail en poudre
- Quelques tours de poivre de Madagascar
- 1 petite pincée de fleur de sel à l’ail des ours, à ajuster après avoir goûté

Les autres ingrédients

- 250 g de macaronis
- 600 g de chou-fleur, pesé en fleurettes
- 180 g de cheddar fraîchement râpé
- 50 cl de lait
- 25 g de beurre
- 25 g de farine
- 30 g de chapelure

Pour 4 personnes - 35min

PRÉPARATION :

1. Prépare les pâtes et le chou-fleur.
2. Détaille le chou-fleur en petits bouquets réguliers. Fais cuire les macaronis dans une grande casserole d'eau bouillante, une minute de moins que le temps indiqué sur le paquet. Ajoute le chou-fleur pendant les 6 dernières minutes de cuisson. Égoutte soigneusement.
3. Prépare la sauce pendant la cuisson.
4. Fais fondre le beurre dans une casserole. Ajoute la farine et mélange pendant une minute. Verse progressivement le lait en fouettant, puis laisse épaissir à feu doux quelques minutes.
5. Ajoute la touche du Comptoir.
6. Hors du feu, incorpore 150 g de cheddar, le paprika fumé, l'ail en poudre et le poivre de Madagascar. Mélange jusqu'à obtenir une sauce lisse. Goûte, puis ajoute la petite pincée de fleur de sel à l'ail des ours si nécessaire.
7. Assemble le gratin.
8. Mélange délicatement les macaronis, le chou-fleur et la sauce. Verse dans un plat à gratin.
9. Fais dorer.
10. Mélange la chapelure avec l'huile d'olive Papillon. Répartis sur le plat avec les 30 g de cheddar restants. Passe sous le gril préchauffé pendant 3 à 5 minutes, en surveillant la coloration.
11. Le conseil du Comptoir : garde une sauce souple avant d'enfourner. Si elle épaissit trop, ajoute un petit trait de lait : le gratin restera bien crémeux sous sa croûte croustillante.

Estimation pour 1 personne
630 Calories
27 g Protéines
65 g Glucides
28 g Lipides
Fibres : environ 6 g par portion.
Ces valeurs sont approximatives, calculées pour un quart de la recette, avec du lait demi-écrémé, soit notamment 62,5 g de pâtes crues, 150 g de chou-fleur et 45 g de cheddar par personne.

BON APPÉTIT