

GRATIN DE PÂTES, CHAMPIGNONS, BROCOLI & BLEU



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Pâtes 150g à 200g crues
- Champignons frais ou surgelés 100g OU en conserve 200g
- Brocoli (frais ou surgelé) 150g
- Bleu 60g
- Crème fraîche 80mL
- Sel et poivre

Astuces :

- Remplacer le brocoli par du chou-fleur.
- Remplacer le bleu par un autre fromage : morbier, mimolette, emmental...
- Remplacer la crème fraîche par une crème végétale : coco, soja.
- Ajouter du persil finement ciselés à la préparation.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 30 minutes
Pour 2 personnes

1. Éplucher les champignons et les couper en fines **lamelles**.
2. Couper le fromage en petits **morceaux**.
3. Si le brocoli est frais : séparer les bouquets du tronc.
4. Faire **cuire le brocoli** à la vapeur (5 minutes) ou à l'eau (7 à 10 minutes).
5. Faire **cuire les pâtes** dans l'eau frémissante et bien les égoutter à la fin de cuisson.
6. Dans une **poêle** avec un peu d'huile : faire revenir les champignons environ 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
7. Dans un **saladier** : mélanger d'abord la crème fraîche, le sel et le poivre.
8. Ajouter les pâtes, les champignons, le fromage et les bouquets de brocolis en petits morceaux. Bien mélanger.
9. Verser la préparation dans un plat allant au four.
10. Enfourner le gratin à **180°C** pendant **20 minutes** environ.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr