



Vert pour choisir locale

.....
Ingrédients en **vert** = cultivés
ou produits localement



Lait



Beurre



Fromage



Patate douce



Carotte



Courge

Macaroni au fromage crémeux

Par Jenny & Rosie avec Carla Duorno

Portions : 4-6

Ingrédients

Pour la sauce au fromage :

½ lb (227 g)

Patates douces, carottes ou **courges**, pelées et coupées en dés

¼ tasse (60 ml)

Beurre

¼ tasse (60 ml)

Farine tout usage

2 tasses (500 ml)

Lait

2 c. à soupe (30 ml)

Fromage parmesan ou asiago râpé

2 tasses (300 g)

Fromage cheddar râpé

½ c. à thé (2 ml)

Sel

¼ c. à thé (2 ml)

Moutarde sèche

Pour les macaronis :

1 paquet (375 g)

Macaroni au blé entier

2 c. à thé (10 ml)

Sel

Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits.

1. Placer les patates douces, la carotte ou la courge dans une grande casserole et ajouter suffisamment d'eau pour couvrir. Porter à ébullition, puis réduire le feu à doux et laisser mijoter jusqu'à tendreté, 10 à 15 minutes. Égoutter, puis réduire en purée dans un mélangeur ou un robot culinaire. Mettre-le de côté.
2. Pour faire la sauce, faire fondre le beurre à feu moyen-doux dans une casserole à fond épais. Incorporer la farine et faire cuire pendant une minute. Ajouter lentement le lait en fouettant constamment pour éviter les grumeaux. Continuer à fouetter fréquemment pendant que le mélange épaissit et commence à bouillonner, 5 à 10 minutes. Retirer du feu.
3. Saupoudrer de fromage, de sel et de moutarde en poudre facultatif et fouetter pour combiner. Incorporer la purée de patates douces, les carottes ou la courge. Goûter et ajuster le sel si nécessaire. Si la sauce semble trop épaisse, diluer avec de l'eau ou un peu de lait.
4. Pendant ce temps, porter à ébullition une grande casserole d'eau. Ajouter les macaronis et le sel et faire bouillir jusqu'à ce que les macaronis soient tendres, environ 10 minutes. Égoutter les macaronis, remettre dans la marmite et verser la sauce au fromage.
5. Remuer pour combiner. La sauce et les macaronis peuvent également être servis séparément.



Remarque des auteurs

"Grâce à notre expérience de bar à salade dans les écoles, nous avons entendu de nombreux parents et volontaires qui ont essayé un mini bar 'Créez votre assiette!' pour le dîner à la maison et leurs enfants mangent plus de légumes que jamais et sont enthousiasmés par le dîner! C'est juste ça vaudra peut-être la peine de nettoyer quelques bols supplémentaires! 😊"

- Jenny & Rosie

Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

À l'étape 5 des instructions de la recette, ajouter le chou-fleur, le brocoli et / ou les carottes blanchis pour mettre de la couleur, des fibres et de la saveur à ce plat.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

- ★ **Brocoli** - légèrement cuit
- ★ **Chou-fleur** - légèrement cuit
- ★ **Carotte** - légèrement cuite
- ★ **Tomate fraîche**
- ★ **Épinard**
- ★ **Oignon vert**
- ★ **Poivrons**
- ★ **Champignons**
- ★ **Maïs**
- ★ Olives
- ★ Herbes italiennes séchées
- ★ **Basilic frais**
- ★ **Fromage** rapé
- ★ **Poulet** en dés
- ★ **Jambon** cuit en dés
- ★ **Crevette d'eau froide, crabe des neiges, homard** ou thon
- ★ Ketchup, salsa ou sauce piquante
- ★ **Fruit**
- ★ **Salade César** (mélange de romaine et de chou frisé, croûtons à l'ail, parmesan, morceaux de bacon croustillant)



Brocoli



Chou-fleur



Carotte



Tomate



Épinard



Oignon vert



Poivron



Champignon



Maïs



Olives



Basilic



Fromage



Poulet



Jambon



Thon



Fruit