

Plat principal

Portions : 6

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 35 minutes

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 3 mois

Macaronis au fromage, tofu et brocoli rôti



750 ml (3 tasses)
de **macaronis secs**



30 ml (2 c. à soupe)
d'**huile de canola**



1 bloc (454 g)
de **tofu ferme**, coupé
en cubes de 1 cm (1/2 po)



1 **brocoli**, coupé
en morceaux [environ
1 litre (4 tasses)]

**Vous pouvez le remplacer
par une autre protéine
cuite, comme du poulet
ou des crevettes
décortiquées.**

**Vous pouvez utiliser
tout le brocoli. Pour
la tige, l'éplucher et
la couper en tronçons.**



45 ml (3 c. à soupe)
de **beurre** ou de margarine



45 ml (3 c. à soupe)
de **farine tout usage**



500 ml (2 tasses)
de **lait**



15 ml (1 c. à soupe)
de **pâte de tomates**



500 ml (2 tasses)
de **fromage cheddar râpé**

**Vous pouvez utiliser
n'importe quel fromage.**



Sel et poivre,
au goût

On l'accompagne :

- + de légumes (ex. : salade ou légume cuit)
- + d'un fruit.

Préparation

- 1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Huiler une plaque à cuisson ou recouvrir la plaque de papier parchemin.
- 2 Dans une grande casserole, cuire les **macaronis** selon les indications sur l'emballage. Quand ils sont cuits, les égoutter dans une passoire et mettre de côté.
- 3 Dans un grand bol, mélanger l'**huile**, le **tofu** et le **brocoli** avec une cuillère en bois.

Variante: Vous pouvez ajouter de la poudre de cari.

- 4 Étendre le tofu et le brocoli sur la plaque, et cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit légèrement rôti.
- 5 Pendant ce temps, dans la grande casserole à feu moyen, faire fondre le **beurre**. Ajouter la **farine** et bien mélanger au fouet. Ajouter graduellement le **lait** en brassant sans arrêt, jusqu'à ce que la sauce épaississe, environ 5 minutes.
- 6 Ajouter la **pâte de tomates** et le **fromage**. Mélanger jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- 7 Ajouter les macaronis cuits, le tofu et le brocoli rôtis, puis mélanger. **Saler** et **poivrer** au goût.

Participation de l'enfant

1 an et +

- Mélanger le brocoli et le tofu

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Laver le brocoli
- Défaire le tofu avec ses doigts plutôt que de le couper
- Étendre le brocoli et le tofu sur la plaque de cuisson