

Macaronis au fromage, tofu et brocoli rôti

| | |
|----------------|---|
| Préparation | 10 minutes |
| Cuisson | 35 minutes |
| Portions | 6 |
| Coût (portion) | 2,45 \$ |
| Conservation | Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle. |
| Instruments | Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, petit bol, grand bol, grand chaudron, râpe, plaque à pâtisserie, papier parchemin (ou huile), passoire, cuillère de bois. |



Ingrédients



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



80 ml (1/3 tasse) de **beurre** ou de margarine non hydrogénée, fondu (divisé : 45 ml [3 c. à soupe] + 35 ml [7 c. à thé])

FAIRE FONDRE DANS UN PETIT BOL AU FOUR À MICRO-ONDES PENDANT 10-15 SECONDES.



5 ml (1 c. à thé) de **poudre de cari**



Sel et poivre
au goût



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



1 litre (4 tasses) de **brocolis** en morceaux

ON PEUT AUSSI UTILISER LA TIGE, ÉPLUCHÉE ET COUPÉE EN TRONÇONS.



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



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

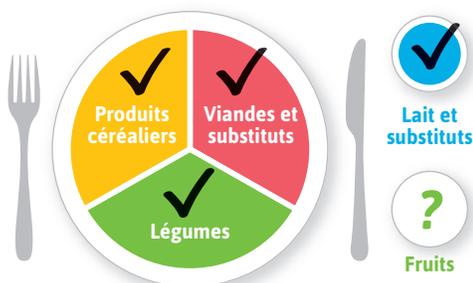


15 ml (1 c. à soupe) de **pâte de tomates**



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

Illustrations : © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



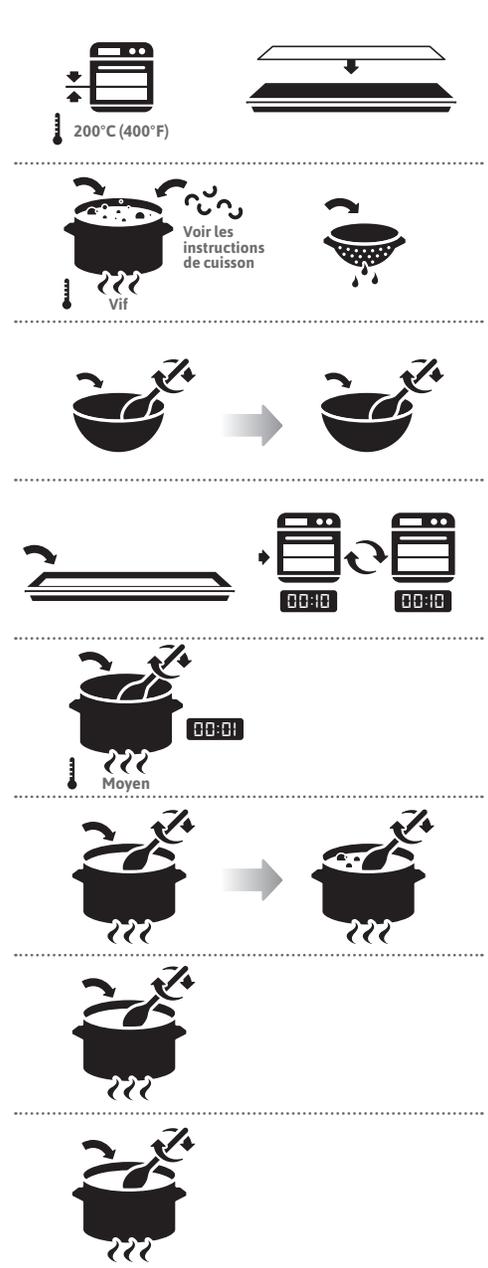
Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

? de légumes (ex.: salade ou légume cuit) pour compléter la portion ou 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 pâtisserie ou recouvrir la plaque de papier parchemin.
- 2 À feu vif, porter un grand chaudron d'**eau salée** à ébullition. Ajouter les **macaronis** et cuire le nombre de minutes indiqué sur l'emballage. Égoutter et laisser dans la passoire.
Astuce : Profitez du temps de cuisson pour couper le brocoli et le tofu.
- 3 Pendant ce temps, dans un grand bol, ajouter **45 ml (3 c. à soupe) de beurre fondu**, **2,5 ml (½ c. à thé) de poudre de cari**, le **sel**, le **poivre** et mélanger. Ajouter le **tofu** et le **brocoli** et mélanger pour enrober.
- 4 Étendre le **tofu** et le **brocoli** sur la plaque et cuire au four environ 20 minutes, en mélangeant à mi-cuisson.
- 5 À feu moyen, dans le grand chaudron utilisé pour la cuisson des macaronis, ajouter le **reste du beurre fondu**, la **farine** et **2,5 ml (½ c. à thé) de poudre de cari**. Mélanger à l'aide d'une cuillère environ une minute.
- 6 Ajouter le **lait** en remuant sans arrêt jusqu'à ce que la sauce devienne épaisse, ce qui arrive lorsque les premiers bouillons apparaissent.
- 7 Ajouter la **pâte de tomates**, le **fromage cheddar** et le **poivre**. Mélanger.
- 8 Ajouter les **macaronis cuits**, le **tofu** et le **brocoli** rôtis et mélanger.
Variante : Au goût, on peut varier les fromages et remplacer le tofu par une autre source de protéines (ex. : viande cuite ou poisson cuit).



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca