



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

Lignes directrices pour une saine alimentation
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique
Public Health

Macaronis gratinés au fromage avec légumes et légumineuses

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
1 tasse	beurre ou margarine	250 ml
1 tasse	farine toute usage	250 ml
10 tasses	lait	2,5 l
10 tasses	pois chiches ou haricots blancs cuit OU en conserve, égouttés et rincés	2,5 l
3 c. à table	moutarde	45 ml
15 tasses (3 ½ lb)	macaronis de blé entiere non cuits	3,75 l (1,7 kg)
16 tasses (4 lb)	cheddar râpé	4 l (1,9 kg)
4 tasses	brocoli cuit à la vapeur	1 l
4 tasses	chou-fleur à la vapeur	1 l
4 tasses	carottes en rondelles	1 l
4 tasses	céleri tranché	1 l
¼ c. à thé	poivre	1 ml
Facultatif :	fines herbes fraîches ou séchées chapelure (pour le dessus)	

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Dans une casserole moyenne, faire fondre le beurre ou la margarine.
3. Incorporer la farine à la margarine ou au beurre fondu en fouettant et faire cuire pendant une à deux minutes jusqu'à ce que le roux bouillonne.
4. Ajouter lentement le lait en fouettant constamment.
5. Faire cuire la sauce à feu doux pendant 10 à 15 minutes en remuant constamment jusqu'à ce que la

sauce devienne lisse et épaisse.

Ajouter le poivre et les fines herbes (facultatif).

6. Ajouter les deux tiers du fromage et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Note 1 : La suite et la valeur nutritive à la page 2.



7. Pendant ce temps, porter à ébullition une grande casserole d'eau. Ajouter les macaronis et cuire selon les instructions figurant sur l'emballage. Ajouter le céleri et les carottes au cours des cinq dernières minutes de cuisson. Égoutter.
8. Vaporiser d'un enduit végétal le nombre nécessaire de plats allant au four.
9. Dans un grand bol, combiner le mélange de pâtes, les légumineuses, le brocoli, le chou-fleur et la sauce.
10. Répartir dans les plats allant au four.
11. Recouvrir du reste de fromage et de la chapelure (facultatif).
12. Cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le fromage bouillonne et que le dessus soit doré.

Valeur nutritive pour 190 g (6,5 oz)	
Calories	390
Lipides	19 g
	saturés 9 g
	+ trans 0 g
Sodium	300 mg
Glucides	39 g
	Fibres 4 g
	Sucres 4 g
Protéines	19 g
Calcium	350 mg
Fer	2 mg

Portions selon le Guide alimentaire
½ Légumes et fruits
1 Produits céréaliers
1 Lait et substituts
½ Viandes et substituts