



Plat de pâtes au four et sauce au chou-fleur maison aux penne complètes et au jambon

50 min. • À consommer dans les 5 jours



Penne complètes



Poireau



Oignon



Gousse d'ail



Chou-fleur



Tranches de jambon fumé



Noix de muscade



Fromage vieux râpé



Chapelure Panko

Ingrédients de base

Bouillon de légumes, beurre, huile d'olive, lait, vinaigre de vin blanc, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, plat à four, râpe fine, mixeur plongeant, verre doseur, grande sauteuse avec couvercle

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Penne complètes (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Poireau* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Chou-fleur* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Tranches de jambon ^{umé} * (tranches)	3	6	9	12	15	18
Noix de muscade (boule)	1	1	1	1	2	2
Fromage vieux râpé* (g) 7)	50	75	100	125	175	200
Chapelure Panko (g) 1)	7	12	20	25	32	37

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre (cs) (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait* (filet)* (filet)						
Vinaigre de vin blanc (cs) (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3316 / 793	378 / 90
Lipides total (g)	31	4
Dont saturés (g)	15,4	1,8
Glucides (g)	81	9
Dont sucres (g)	17,7	2,0
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	41	5
Sel (g)	4,7	0,5

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

Préchauffez le four à 220 degrés. Préparez le bouillon. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et faites cuire les **penne** 10 à 12 minutes à couvert, puis égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Taillez le **poireau** en fines rondelles. Taillez l'**oignon** en demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**. Découpez les bouquets du **chou-fleur** en fleurettes et les tiges en morceaux.

CONSEIL : Si vous surveillez votre consommation de sel, préparez 125 ml de bouillon par personne et complétez-le avec 125 ml d'eau bouillante.



4. Préparer la sauce au chou-fleur

Dans le verre gradué, mélangez ½ cs d'huile d'olive, ½ cs de vinaigre de vin blanc, un filet de lait ou d'eau de cuisson et une pincée de noix de muscade au **chou-fleur**, à l'**oignon** et à l'**ail**. Réduisez le tout en une sauce homogène à l'aide du mixeur plongeant. Si vous le souhaitez, ajoutez du lait pour éclaircir la sauce. Ajoutez le **poireau** et ⅓ du **fromage**. Salez et poivrez.



2. Cuire à l'étuvée

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la grande sauteuse. Faites étuver le **poireau** 5 minutes, puis retirez-le de la poêle et réservez-le. Ajoutez ½ cs d'huile d'olive par personne à la même sauteuse et faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 à 3 minutes. Ajoutez le **chou-fleur** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Arrosez le tout avec le bouillon. Portez le tout à ébullition à couvert et faites cuire 6 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le **chou-fleur** soit tendre. Égouttez et conservez éventuellement un peu d'eau de cuisson.



5. Apprêter le plat

Mélangez la sauce au **chou-fleur**, les **penne** et les morceaux de **jambon**. Versez le mélange dans le plat à four et saupoudrez-le de **chapelure** et du reste du **fromage**. Enfourez 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.



3. Couper

Pendant ce temps, coupez les tranches de **jambon** en carrés de 1 cm et râpez une pincée de **noix de muscade** par personne à l'aide de la râpe fine.



6. Servir

Servez les pâtes directement depuis le plat. Attention : c'est probablement chaud !

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat contient environ 400 g de légumes par personne, principalement en raison du chou-fleur. Ce légume est riche en vitamines B11 et C. Il est donc bon pour la vitalité et le système immunitaire. Combiné aux pâtes complètes, il apporte aussi plus de la moitié de la quantité journalière recommandée en fibres !

Bon appétit !