



Tarte au macaroni



Portions
10-12



Temps de préparation
15 Minutes



Temps de cuisson
40 Minutes



Contributrice
Tarini Bidaisee, MAN, RD

- 2 tasses Macaroni de blé entier
- 2 ½ tasses Fromage cheddar à teneur réduite en gras, râpé
- 2 tasses Lait condensé à teneur réduite en gras (500mL)
- ½ c. à thé Moutarde
- 1 c. à s. Margarine
- 1 Oignon, haché
- 1 Carotte, râpée
- ¼ c. à thé Poivre noir
- ½ c. à thé Sel

1. Préchauffer le four à 350 °F et huiler le fond d'un plat allant au four.
2. Amener un chaudron d'eau avec une pincée de sel à ébullition. Ajouter le macaroni et laisser bouillir pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le macaroni soit al dente. Égoutter.
3. Faire fondre la margarine dans une poêle à feu moyen. Ajouter l'oignon et la carotte et faire sauter pendant 2 à 3 minutes.
4. Ajouter le macaroni dans la poêle et bien remuer.
5. En remuant, incorporer le fromage râpé, le lait condensé, la moutarde, le sel et le poivre noir. Retirer la poêle du feu quand le mélange commence à épaissir.
6. Transvider le macaroni dans la plaque huilée et recouvrir du fromage restant.
7. Cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Servir et les avec des légumes frais au choix.

MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

Facilement l'un de mes mets trinitadiens préférés, la tarte au macaroni est habituellement l'un des premiers plats que ma mère ou ma grand-mère me cuisinait quand j'arrivais à Trinidad. La recette est traditionnellement préparée avec des pâtes blanches, mais les pâtes de blé entier augmentent la teneur en fibres et ajoutent un léger goût de noisette.



Numériser le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

