

5 **15**

Macaroni au fromage et aux saucisses

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

12 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 792; protéines 33 g; matières grasses 39 g; glucides 79 g; fibres 4 g; fer 2 mg; calcium 339 mg; sodium 863 mg

Pour plusieurs d'entre nous, le mac'n cheese aux saucisses nous rappelle notre tendre jeunesse. Cette recette facile et décadente est presque aussi bonne que celle de maman!

Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) de macaronis
- 4 saucisses italiennes douces
- 125 ml (1/2 tasse) de brocoli coupé en petits bouquets
- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre
- 60 ml (1/4 de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées
- 45 ml (3 c. à soupe) de farine
- 430 ml (1 3/4 tasse) de lait 2 %
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika
- Sel et poivre au goût
- 375 ml (1 1/2 tasse) de cheddar fort râpé

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les macaronis avec les saucisses jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente*. Environ 3 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le brocoli dans la casserole. Égoutter.
- 2 Émincer les saucisses.
- 3 Dans la même casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les échalotes 1 minute.
- 4 Ajouter la farine en remuant. Cuire 30 secondes.
- 5 Ajouter le lait et le paprika. Saler et poiver. Porter à ébullition en fouettant.
- 6 Incorporer le cheddar et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.
- 7 Ajouter les pâtes, les saucisses et le brocoli. Réchauffer 1 minute en remuant.

