



Caty

## Coquilles gratinées au brocoli

PORTIONS

**4 (16 coquilles)**

TEMPS DE PRÉPARATION

**15 minutes**

TEMPS DE CUISSON

**27 minutes**

---

### Information nutritionnelle

Par portion (4 coquilles): calories 393; protéines 18 g; M.G. 18 g; glucides 42 g; fibres 2 g; fer 2 mg; calcium 382 mg; sodium 836 mg

---

Crémeuses à souhait, ces coquilles nappées de sauce Alfredo et délicatement gratinées sont le *comfort food* sans culpabilité dont vous rêvez !

### Ingrédients

- 16 coquilles géantes
- 500 ml (2 tasses) de brocoli haché
- 500 ml (2 tasses) de sauce Alfredo légère
- 125 ml (1/2 tasse) de ricotta
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'herbes de Provence
- 250 ml (1 tasse) de mozzarella râpée

---

### Étapes

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.
- 3 Dans un bol, mélanger le brocoli avec 125 ml (1/2 tasse) de sauce Alfredo, la ricotta et les herbes de Provence.
- 4 Farcir les coquilles du mélange à la ricotta, puis déposer les coquilles dans de petites cassolettes. Garnir du reste de la sauce Alfredo et de mozzarella.
- 5 Cuire au four de 15 à 18 minutes.
- 6 Régler le four à la position «gril» (*broil*) et faire gratiner de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.