



Béchamel au fromage (sauce Mornay)

Ingrédients

PÂTES

- 300 g de pâtes courtes

CHOU-FLEUR

- ½ chou-fleur taillé en très petits bouquets (environ 3 tasses)
- Filet d'huile végétale
- Sel et poivre

BÉCHAMEL AU FROMAGE (SAUCE MORNAY)

- 3 c. à soupe (45 ml) de beurre
- ½ tasse (125 ml) d'oignon haché
- 1 gousse d'ail hachée finement
- ½ c. à thé (2,5 ml) de paprika
- 3 c. à soupe (45 ml) de farine tout usage non blanchie
- 2 ½ tasses (625 ml) de lait
- ½ tasse (125 ml) de mozzarella râpé
- ¼ tasse (60 ml) de fromage de type suisse, râpé
- Poivre noir, au goût

VOUS AUREZ BESOIN DE :

- grande casserole + couvercle
- passoire
- planches à découper
- couteaux
- ensemble de cuillères à mesurer
- ensemble de tasses à mesurer
- plaque à pâtisserie
- papier parchemin
- casserole moyenne
- cuillère de bois
- fouet
- râpe à fromage

Méthode

PÂTES

- 1 Remplir une grande casserole d'eau salée et amener à ébullition.
- 2 Ajouter les pâtes et cuire à découvert en remuant de temps à autre. Le temps de cuisson variera selon le type de pâtes. Goûter après quelques minutes pour vérifier la cuisson.
- 3 Égoutter à l'aide de la passoire. **NE PAS RINCER LES PÂTES !** Si vous ne servez pas les pâtes tout de suite, verser un filet d'huile dessus et remuer ; cela leur évitera de coller.

CHOU-FLEUR

- 1 Préchauffer le four à 400 °F.
- 2 Tapisser de papier parchemin une plaque à pâtisserie.
- 3 Mettre les bouquets de chou-fleur sur la plaque à pâtisserie, arroser d'huile et assaisonner.
- 4 Mettre au four pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à rôtis.

BÉCHAMEL AU FROMAGE (SAUCE MORNAY)

- 1 Dans une casserole moyenne, faire fondre le beurre à feu moyen.
- 2 Ajouter les oignons et faire suer pendant 5 minutes.
- 3 Ajouter l'ail et le paprika et cuire 2 minutes de plus.
- 4 Ajouter la farine, bien remuer et cuire 1 minute.
- 5 Verser doucement le lait en remuant énergiquement à l'aide d'un fouet et amener à ébullition.
- 6 Baisser le feu et laisser mijoter pendant 3 minutes, sans cesser de remuer pour éviter que la sauce ne colle.
- 7 Retirer du feu et incorporer le fromage en remuant avec une cuillère de bois.
- 8 Ajouter les bouquets de chou-fleur. Assaisonner de poivre et servir sur des pâtes.



ASTUCE DU CHEF : ne pas amener la sauce à ébullition une fois que le fromage est incorporé, car elle se séparerait et la texture serait moins intéressante.

ASTUCE DE LA NUTRITIONNISTE : ajoutez-y un reste de truite cuite pour en faire un repas complet.