

Gratin de pâtes aux brocolis et jambon à la sauce blanche légère

Temps de préparation : 20 min – Temps de cuisson : 20 min

Ingrédient(s) (pour 4 personnes) :

- 200 g de pâtes (pennes ou macaronis)
- 200 g de dés de jambon dégraissé
- 500 g de brocolis
- 60 g de gruyère râpé
- Sel et poivre

Pour la sauce blanche légère :

- 20 cl de lait écrémé
- 1 cuillère à soupe rase de fécule de maïs
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel et poivre

Étapes de préparations :

- 1) Commencez par préchauffer votre four à 210°C.
- 2) Nettoyez les brocolis et ôtez les parties abimées. Coupez-les en petits bouquets. Débitez les tiges en tronçons d'environ 1 cm d'épaisseur.
- 3) Faites cuire les brocolis dans une casserole remplie d'eau bouillante pendant 10 min. Sortez-les avec une écumoire et égouttez-les.
- 4) Toujours sur le feu et dans la même casserole, faites cuire les pâtes selon les instructions du paquet et égouttez-les.
- 5) Préparez la sauce blanche : délayez dans un bol la fécule de maïs avec le lait écrémé. Dans une casserole sur feu doux, faites épaissir le mélange en remuant sans cesse jusqu'à épaississement. Ajoutez la muscade, du sel et du poivre.
- 6) Dans un plat à gratin, déposez les pâtes, les brocolis et les dés de jambon. Mélangez avec la sauce blanche. Saupoudrez le dessus de gruyère râpé.
- 7) Enfournerez pendant 10 min.
- 8) Servez accompagné d'une salade verte.