



## Macaroni au fromage avec poulet et macédoine de légumes

Donne 6 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Allergènes courants : blé et lait

### Matériel :

- Cuillère
- Fouet en métal
- Grande casserole
- Moyenne casserole
- Passoire
- Râpe
- Tasses à mesurer



### Ingrédients :

450 g (1 emballage) de macaroni au blé entier

30 ml (2 c. à soupe) de margarine ou de beurre

15 ml (3 c. à soupe) de farine tout usage

1 ml (1/4 c. à thé) de poivre noir moulu

Une pincée de muscade moulue

2 ml (1/2 c. à thé) de sel

875 ml (3 1/2 tasses) de lait

375 ml (1 1/2 tasse) de fromage cheddar fort, râpé

80 ml (1/3 tasse) de fromage parmesan, râpé

280 g (1 emballage) de légumes mixtes décongelés – brocoli, carottes, petits pois, maïs

180 g (6 oz) de poulet cuit, coupé en dés

### Préparation :

1. Remplissez une grande casserole d'eau et portez à ébullition à feu élevé.
2. Ajoutez les pâtes à l'eau bouillante et faites cuire selon le mode d'emploi indiqué sur l'étiquette.
3. Dans une casserole moyenne, faites fondre la margarine à feu moyen.



4. À l'aide d'un fouet en métal, incorporez la farine, le poivre, la muscade et le sel.
5. Faites cuire le mélange de farine pendant 1 minute en le remuant constamment.
6. Ajoutez le lait graduellement en fouettant le mélange afin de faire une sauce.
7. Faites cuire la sauce à feu moyen en la brassant continuellement jusqu'à ce qu'elle commence à bouillir et épaisse légèrement.
8. Faites bouillir pendant 1 minute en remuant constamment.
9. Retirez la casserole du feu. Incorporez les fromages à la sauce et remuez jusqu'à ce qu'ils soient fondus.
10. Mettez les légumes congelés dans la passoire.
11. Égouttez les pâtes sur les légumes.
12. Remettez les pâtes et les légumes dans la grande casserole et incorporez le poulet.
13. Ajoutez la sauce au fromage aux légumes et aux pâtes et mélangez.