NUTRIWELL
BY CLÉMENCE

DÉJEUNER / DÎNER

Gratin de *pâtes crémeux*

30 min	3	Facile
PRÉPARATION	PORTION(S)	NIVEAU

Compatible famille · Réconfortant · Batch

Ingrédients

- **200 g** de pâtes complètes (poids sec)
- **250 g** de blanc de poulet
- **200 g** de fromage blanc épais
- **2** œufs
- **80 g** de fromage râpé
- **2 poignées** d'épinards
- Muscade, ail, sel, poivre

✦ VERSION VÉGÉ

Remplace le poulet par 250 g de pois chiches ou des dés de féta + brocoli. La sauce œufs-fromage blanc apporte déjà de belles protéines.

Préparation

1. Cuis les pâtes al dente. Fais dorer le poulet coupé en dés.
2. Bats les œufs avec le fromage blanc, la muscade, l'ail, sel et poivre — c'est ta sauce crémeuse.
3. Mélange pâtes, poulet, épinards et sauce dans un plat à gratin.
4. Parsmè de fromage râpé et enfourne 20 min à 190°C. Il doit être doré dessus.

POURQUOI ÇA MARCHE

Tout le réconfort d'un gratin crémeux, mais monté sur du fromage blanc et des œufs plutôt que sur de la crème. Résultat : ça cale longtemps sans la sensation de lourdeur. ✦