ENTRE AMIS / EN FAMILLE

Gratin de pâtes

poulet & brocolis

✦ ✦ ✦

TEMPS	PORTIONS	L'ATOUT
40 min	3	Le gratin qui plaît à tous

👨‍👩‍👧 Famille · 🍲 Batch

Ingrédients

- 200 g de pâtes
- 250 g de poulet
- 1 brocoli
- Béchamel légère (lait, un peu de farine)
- 40 g de fromage râpé
- Ail, muscade, sel, poivre

Préparation

1. Cuis les pâtes et le brocoli.
2. Fais revenir le poulet émincé.
3. Mélange pâtes, poulet, brocoli et béchamel dans un plat.
4. Parsème de fromage, enfourne 15 min à 190°C.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le gratin de pâtes qui réconforte tout le monde, avec ce qu'il faut pour être équilibré : du poulet pour les protéines, du brocoli pour le volume et les fibres, une béchamel allégée. Les enfants mangent leurs légumes sans râler — et toi tu te régales sans déraper.