

à partir de 1 an\*  
recette salée



NOMBRE DE PORTIONS 8 petites



TEMPS DE PRÉPARATION 20 mn



TEMPS DE CUISSON 35 mn

2 PARTS DE PHE POUR UNE PORTION

1,2 g PROTÉINES NATURELLES



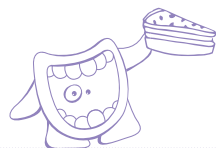
## GRATIN AUX CHAMPIGNONS ET AUX POIREAUX

### Ingédients

- 100 g de poireaux
- 30 g de céleri branche émincé
- 150 g de champignons\*
- 350 g de pâtes **Fusillis Loprofin**
- 4 c. à soupe de fromage rapé du commerce faible en protéines\*\*
- 25 g d'oignons
- 2 c. à soupe de thym frais haché
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail (10 g), hachées finement
- 1 cuillère à soupe d'estragon séché (facultatif)

### Pour la sauce blanche :

- 30 g de beurre
- 30 g de **farine Loprofin**
- 200 mL **Sno-Pro**
- Noix de muscade
- Poivre fraîchement moulu



\* Selon la capacité de l'enfant à mâcher.

### Préparation

Préchauffer le four à 200 °C.

#### 1 Cuisson des pâtes

Remplir une grande casserole contenant un grand volume d'eau avec 1 c. à soupe d'huile et le sel. A ébullition, ajoutez les **Fusillis Loprofin**. Laissez cuire 13 mn en remuant régulièrement puis égouttez-les.

#### 2 Garniture

Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile dans une casserole puis ajoutez l'oignon et l'ail et cuire sur un feu moyen jusqu'à ce qu'ils dorent. Ajoutez le poireau, le céleri, les champignons et l'estragon et faire cuire 5 minutes.

#### 3 Sauce blanche

Dans une petite casserole, faites fondre le beurre et ajoutez la **farine Loprofin** en mélangeant continuellement. Ajoutez progressivement le **Sno-Pro** jusqu'à ce que le mélange soit homogène et légèrement épaissi. Rajoutez plus de **Sno-Pro** si la sauce est trop épaisse. Assaisonnez avec la noix de muscade et le poivre.

#### 4 Montage

Incorporez la sauce blanche aux pâtes cuites et ajoutez les légumes. Pour finir, saupoudrez de fromage faible en protéines.

Cuire dans un plat allant au four pendant 20 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.

Servir avec du thym frais.

\* Selon la variété de champignons, la quantité de protéines apportée peut varier.

\*\* Penser à vérifier les teneurs en protéines sur les étiquettes des aliments.

