

Trofie Liguri en gratin allégé



Bon...le froid est revenu comme vous avez pu le voir...malheureusement...Alors bon ! Quand il fait froid on a qu'une envie c'est de se réchauffer ! C'est pour cela que je vous propose une recette inventé d'un gratin de pâtes mais en version allégé, bah oui quand même ! Ce gratin est délicieux, crémeux. On a adoré !

Pour 4 personnes

Ingédients:

300g de de Trofie Liguri

3c. à soupe de crème fraîche

2 bonnes c. à soupe de Maïzena

650ml de lait

1/2c.à café de noix de muscade

90g de gruyère râpé

Persil

1c. à café rase de sel

Poivre

Préparation:

Faites cuire les Trofie Liguri al dente dans un grand volume d'eau salée et égouttez-les. Réservez.

Préchauffez le four à 200°C (th.6-7). Enduisez un plat à gratin de 20cmX20cm d'un peu de crème fraîche.

Dans une casserole, faites chauffer la crème fraîche à feu moyen jusqu'à ce qu'elle devienne liquide. Ajoutez la Maïzena en pluie tout fouettant énergiquement. Ôtez la casserole du feu et incorporez petit à petit le lait, tout en battant afin d'éviter les grumeaux.

Ajoutez la noix de muscade. Remettez la casserole sur le feu et laissez cuire 15min, sans cesser de remuer, jusqu'à épaissement de la sauce.

Laissez frémir encore 5min. Incorporez 30g gruyère râpé. Salez et poivrez. Laissez cuire le temps que le fromage fonde.

Versez les Trofie Liguri dans le plat à gratin, nappez-les de la sauce. Couvrez du gruyère râpé restant. Enfouez 30min afin que le fromage soit bien doré.

Servez bien chaud.