

GRATIN DE PÂTES JAMBON ET CHAMPIGNONS

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 4 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur (160 g)
- 40 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 40 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 400 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 400 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 2 unités grandes d'oignon, cru (410 g)
- 1 morceau moyen de gruyère (40 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 200 °C. Faites cuire les pâtes.
- 2° Pendant ce temps, coupez les champignons. Hachez le jambon et râpez le cheddar. Dans une grande casserole, faites revenir les champignons 2 min. Égouttez les pâtes.
- 3° Faites fondre le beurre dans la casserole. Incorporez la farine, prolongez la cuisson de 1 min et versez le lait en remuant. Portez à ébullition et faites épaissir la sauce. Incorporez le jambon, les trois quarts du cheddar râpé et assaisonnez.
- 4° Dans un plat à gratin, mélangez tous ces ingrédients. Parsemez du reste de fromage et enfournez pour 10 min et servez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (423 g)	% AR
ÉNERGIE	107 kcal	454 kcal	23 %
PROTÉINES	6 g	26 g	52 %
GLUCIDES	13 g	55 g	21 %
SUCRES	3 g	14 g	15 %
LIPIDES	4 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	10 g	48 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	25 %
SODIUM	107 mg	453 mg	19 %