

Gratin de macaroni et légumes à la sauce soja sucrée

durée totale **50 min.**

Données nutritionnelles (par portion):
2.680 kJ / 640 kcal

Matières grasses: **27,5 g** Protéines: **21,6 g**
Glucides: **73 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

Pour la sauce sucrée:

200 ml de bouillon de légumes
60 ml Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
60 ml Sauce soja douce fermentation naturelle Kikkoman
1,5 càs sugar
3 càc de fécule de pomme de terre

Pour le gratin de macaroni et légumes:

200 g de macaroni
100 g de brocoli
160 g tomates cerises
100 g petit poivron jaune
100 g oignons
100 g de champignons de Paris
2 càs d'huile d'olive
sel, poivre blanc du moulin

Pour la sauce du gratin:

800 ml de lait
60 g de beurre
80 g de farine
50 ml de bouillon de légumes
1 càc de sel
Poivre blanc du moulin
1 càc de sucre
2 càs de parmesan râpé

PRÉPARATION

Étape 1

Pour la sauce sucrée, faire chauffer le bouillon de légumes et la sauce soja le sucrée. Mélanger la fécule avec 4 c. à café d'eau froide, ajouter à la sauce et porter à ébullition.

Étape 2

Pour le gratin de macaroni et légumes, préparer les macaroni comme indiqué sur l'emballage. Découper le brocoli en fleurettes et le faire blanchir. Couper le poivron en deux, enlever les pépins et les parties blanches et laver le poivron. Éplucher les oignons et les couper en dés d'environ 1,5 cm avec le poivron. Frotter les champignons de Paris à la brosse, éliminer la partie inférieure du pied et les couper en petits morceaux.

Étape 3

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajouter les légumes, faire revenir environ 5 minutes, saler et poivrer. Mettre les légumes sur une assiette et conserver au chaud.

Étape 4

Pour la sauce du gratin, verser le lait dans une petite casserole et faire chauffer à 60-70°C. Mettre le beurre et la farine dans une autre casserole et faire cuire à feu doux (sinon, le mélange brûlera) 7-8 minutes en remuant.

Étape 5

Verser peu à peu le lait chaud dessus et bien mélanger pour que la sauce ne fasse pas de grumeaux. Ajouter le bouillon de légumes, porter à ébullition, saler, poivrer et ajouter un peu de sucre. Préchauffer le four à 220°C chaleur statique (200°C chaleur tournante).

Étape 6

Mélanger les légumes et les macaroni avec la sauce, disposer dans un plat à grain, saupoudrer de parmesan et faire gratiner environ 5 minutes au four préchauffé. Retirer le gratin du four, ajouter quelques gouttes de sauce soja sucrée et servir.