



# MACARONI AU FROMAGE CRÉMEUX

L'ajout d'épinards et de yogourt rendra ce macaroni au fromage mémorable.



**TEMPS DE PRÉPARATION**  
15 minutes



**TEMPS DE CUISSON**  
12 minutes



**PORTIONS**  
12

## PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les macaronis pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Réserver une partie de l'eau de cuisson et égoutter les pâtes. Remettre les macaronis dans la casserole.
2. Entre-temps, dans un bol, fouetter le yogourt, la farine, la poudre d'ail, le paprika fumé, le poivre de Cayenne et la muscade. Ajouter le mélange de yogourt, les épinards, le cheddar et la mozzarella dans la casserole et remuer à feu doux jusqu'à ce que le fromage fonde. Saler et poivrer au goût. Ajoutez une partie de l'eau de cuisson réservée si la sauce est trop épaisse. Servir immédiatement.

## INGRÉDIENTS

6 tasses (1,5 L) de macaronis coudes  
3 tasses (750 mL) de yogourt grec 2 % Oikos  
5 c. à soupe (6 mL) de farine tout usage  
1 ½ c. à thé (7 mL) de poudre d'ail  
¼ c. à thé (3 mL) de paprika fumé  
¼ c. à thé (1,5 mL) de poivre de Cayenne  
¼ c. à thé (1 mL) de muscade moulue  
6 t. (1,5 L) de jeunes épinards frais légèrement tassés  
4 ½ tasses (1,125 L) de fromage cheddar râpé  
1 ½ t. (375 mL) de fromage mozzarella râpé  
Sel et poivre au goût

**CONSEIL :** Pour un macaroni au fromage cuit au four, diviser le macaroni au fromage entre 12 plats allant au four et parsemer de fromage mozzarella supplémentaire et placer sous le gril jusqu'à ce que le fromage soit doré et que le fromage fonde.

## Par portion

(1/12 de recette/environ 330 g)

510	calories
20 g	de lipides
12 g	de gras saturés
0 g	de gras trans
52 g	de glucides
4 g	de fibres
3 g	de sucre
29 g	de protéines
65 mg	de cholestérol
500 mg	de sodium
550 mg	de potassium
600 mg	de calcium
3,5 mg	de fer

Oikos® utilisé sous licence.  
© 2024 Danone US, LLC.



**DANONE**  
SERVICE ALIMENTAIRE  
CANADIEN

La diversité au service du mieux

[danonefoodservice.ca/fr](http://danonefoodservice.ca/fr)

Danone  
Canada est  
une entreprise  
Certifiée  
**B**  
Entreprise  
Corporation