

## MACARONI AU FROMAGE. (Faible en Gras)

Par Ghislain Bonneau a gbphotodidactical.ca

Dernière Révision 2013-09-07

Temps de préparation ; 15 minutes

Temps de cuisson ; 30 Minutes.

Cette recette va produire 4 à 6 Portions pour Adultes.

Vous allez avoir besoin d'un plat en Pyrex Ovale de 10 ½ pouces par 15 pouces et de 2 ¾ pouces de hauteur – (Voir photo) ou un plat rectangulaire de 9 by 13 pouces. Cette recette peut être facilement divisé en quatre. Voir les explications à la fin de cette recette.

### Étape # 1 - PRÉ CUIRE LE MACARONI.

4 Tasses de Macaroni pré coupé.

Quand vous allez cuire le Macaroni faire bien sur de grattez le fond avec un large spatule plate pour bien décoller le macaroni du fond. Le macaroni vas avoir tendance à coller au fond au début. Amener environ 12 tasses d'eau a ébullition puis y verser le macaroni. Lorsque le tout recommence a bouillir contez seulement **10 minutes de cuisson PAS PLUS**. Après les 5 minutes de cuisson vider dans une passoire et bien rincer a l'eau froide et laisser dans la passoire pour l'instant. Le macaroni ne doit pas être trop cuit car il va cuire encore au avec le fromage fondu et au four aussi.

### Étape # 2 – PRÉPARATION DES Croûtons.

3 Tasses de Croûtons.  
¼ Tasse d'huile de Peanuts ou d'olive.  
1 C.A. Soupe de Fromage Parmesan.  
¼ C.A. Thé de Mon Sel d'Assaisonnement ou d'épice de poulet. (Voir photo)  
½ C.A. Thé de Poudre d'ail.



Dans un grand bol mélanger ensemble l'huile et les croûtons avec vos mains, puis y ajouter le reste des épices. La meilleure façon de mélanger l'huile avec les croûtons est de tourner le bol avec une main et de vider l'huile sur le haut rebord du bol. Ne faite que un tour pour tout vider l'huile puis tourner les croûtons avec vos mains pour bien mélanger l'huile avec les croûtons pendant que l'huile descend vers le fond. Ceci permettra une meilleure distribution de l'huile sur la surface des croûtons. L'huile va prévenir les croûtons de brûler et permettre les assaisonnements de bien adhéré aux croûtons. Les croûtons resteront toujours croustillants et bien assaisonné.

### Étape # 3 – PRÉPARATION DES ÉPICES SEC. Ceci ne seras pas trop épicé pour les enfants.

Placer les épices ci bas dans un petit plat sec et de côté pour l'instant.

1 C.A. Thé de Paprika moulu.  
2 ½ C.A. Thé de Poudre d'ail.  
¼ C.A. Thé de Sel d'Oignons. (Pas de Poudre d'ognons.)  
¼ C.A. Thé de Sel.  
½ C.A. Thé de Sauge.  
1 C.A. Thé de Curcuma Moulue. (Ground Turmeric)  
1 C.A. Table de Coriandre en flocons.



#### OPTIONNEL :

**Pour une Recette plus Épicé** ajouter les épices qui suivent au mélange d'épice ci haut.

3 Pincé de Piment de Cayenne Moulu.  
½ C.A. Thé de Paprika Moulu.  
1 C.A. Thé de Curie Moulu. (medium)  
¾ C.A. Thé de Moutarde Moulue.  
¼ C.A. Thé de Poivre Blanc.

Avant de commencer l'étape # 4 pré chauffer votre four a 400 degré f. puisque le macaroni et les ingrédients de l'étape # 4 doivent être chaud avant de les mettre au four. Donc a ce stage votre mélange de fromage Italien râpé et les croûtons doivent être prêt avant de procède a l'étape # 4. Donc une fois que l'étape # 4 sera faite vous allez vider immédiatement le fromage fondus et le macaroni chaud dans le plat pour le four et couvrir avec le fromage râpé Italien et étendre les croûtons sur le dessus et placer au four immédiatement. Voir instruction plus a la fin.

#### Étape # 4 – FONDRE LE FROMAGE.

- 1 Tasse de Fromage à la crème Philadelphia (Faible en Gras) L'équivalence de 250 Grammes.
- 1 Tasse de Yogourt Naturel Grec. (0% M.g.)
- ¾ Tasse de crème sans gras ou de crème à 10% de gras.
- ½ Tasse de lait.
- 1 Tasse de Cheez Whiz Originale (Léger, faible en gras)
- 1 Le jus de un Citron Frais.



Dans un pot de cuisson de 4 pintes placer y seulement les ingrédients ci hauts pour l'instant et faire fondre le fromage à feu moyennement doux. Bien mélanger le tout avec un batteur à œuf jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de mottes puis y ajouter le Mélange d'épice Sec que vous avez préparé à l'étape #3

Bien mélanger pour deux minutes puis y ajouter le macaroni bien égoutté que vous avez fait cuire à l'étape # 1.

Bien mélanger le macaroni avec le fromage et chauffer jusqu'à ce que le tout soit assez chaud. Transvider immédiatement le Macaroni et Fromage dans le plat en Pyrex pour cuisson au four. Bien étendre de façon égale dans le plat.

**Étendre sur le macaroni le Mélange de fromage Italiano d'un sac de 380 g. ou (1 ½ Tasse de mélange de fromage de votre choix additionné de deux C.A. Soupe de Fromage Parmesan.)**

Par dessus le fromage y étaler les croûtons que vous aviez préparés à l'étape # 2. Saupoudrez les croûtons d'un peu de Coriandre en flocons.

**Le four doit être déjà pré chauffé à 400 degré F.** mettez le plat sur la grille du milieu et après 5 minutes dans le four monter la chaleur à grille, et cuire jusqu'à ce que les croûtons soient bien dorés et que le fromage du dessus soit tout fondu, cela prendra environ 3 minutes. Quand vous allez voir que le fromage du dessus est fondu et que les croûtons sont bien dorés, le macaroni est prêt. Sortir du four et laisser reposer pour environ 5 minutes puis servir.

**NOTEZ;** Avec le Macaroni vous pourriez y ajouter des tranches minces de pepperoni ou des tranches de bacon coupé en petit morceaux ou des saucisses italiennes, précuites. Peut être aussi des poivrons rouge et vert sur le dessus avec les croûtons. Avec ce plat les possibilités sont illimitées.

Le mélange de fromage et d'épice de l'étape # 3 et 4 si vous utilisez l'option pour une recette plus épicée, peut aussi être utilisé comme une délicieuse trempette pour fondue au fromage faible en gras.

**Ce plat ne peut pas être congelé avec les croûtons car il deviendrait mou et donc ce plat sera meilleur consommé immédiatement après la cuisson mais cette recette peut être facilement divisée en quatre portions égales, et dans ce cas les croûtons peuvent être faits séparément. Après avoir fait l'étape # 4 et y avoir inclus les épices, séparez le fromage fondu en quatre parts égales avant d'y incorporer le macaroni et congelé en 3 parts dans trois différents contenants pour le congélateur. Dans ce cas seulement faire bouillir une tasse de macaroni et aussi diviser le mélange de fromage Italien râpé et les croûtons et en utiliser qu'une portion. Utiliser un plus petit plat pour cuisson au four. Pour ma part lorsque je divise cette recette j'utilise un contenant en pyrex pour cuire du pain, cela est parfait pour ne faire qu'une portion de cette recette.**

**BON APPÉTIT.**

