

Gratin de pâtes aux légumes



Temps de préparation :

15 minutes



Temps de cuisson :

20 minutes



Temps total :

35 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 3 personnes) :

250 g de pâtes crues

3 carottes

1 petit brocoli

1/2 chou-fleur

2 c.s. de crème fraîche

50 g de fromage râpé

400 ml de bouillon, idéalement

Sel

[bouillon d'os maison](#)

Poivre



Pour réaliser la recette :

1. Faire chauffer dans une grande casserole de l'eau salée pour les pâtes et les carottes-chou-fleur
2. Dans une casserole moyenne, faire chauffer 400 ml de bouillon, idéalement du [bouillon d'os maison](#)
3. Détailler le brocoli (même le "tronc") en petites fleurettes et cuire à couvert dans la casserole du bouillon env. 10 minutes avant de mixer et d'ajouter la crème fraîche
4. Détailler les carottes en demi-tronçons (pas besoin de les éplucher si bio) et le chou-fleur en fleurettes et placer avec les pâtes dans la grande casserole d'eau bouillante salée env. 10 minutes avant d'égoutter
5. Mélanger les pâtes chou-fleur-carottes avec la sauce brocoli et un peu de fromage râpé, placer dans un plat allant au four, napper encore d'un peu de fromage râpé et enfourner env. 10 min. à 180°

Coin des astuces

- Pour un plat encore plus "healthy", il est préférable de remplacer les pâtes par des céréales entières comme de l'orge, du boulgour, du quinoa ou encore de l'épeautre, comme avec cette recette de [gratin d'épeautre](#)
- La sauce brocoli peut être remplacée par une sauce à base d'autres légumes, avec par exemple du chou-fleur comme dans cette [recette de lasagne aubergine et béchamel chou-fleur](#) ou encore de la courge comme dans cette [recette de spaghetti sauce courge et feta](#)