



Mac and cheese au saumon

[30 MIN. ET MOINS](#) - [PÂTES](#) - [POISSONS](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Pour la béchamel

- 3 tasses de lait
- ½ tasse de beurre
- ½ tasse de farine
- 1 c. à thé de sel (ajustez à votre goût)
- Poivre

*servez-vous du reste de béchamel pour vous cuisiner [ces crêpes au jambon](#)

Pour le macaroni

- 250 g de pâtes non cuites
- 3 tasses de sauce béchamel
- 2 tasses de fromage râpé de votre choix (notre choix pour ce soir : mélange de mozzarella et cheddar fort)
- 1/4 tasse de chapelure Panko
- 1 filet de saumon de 400 à 500 grammes
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

Pour la sauce béchamel :

1. Au micro-ondes, réchauffer le lait pendant 2 minutes.
2. Faire fondre le beurre à feu moyen dans une grande casserole. Quand le beurre est fondu, ajouter la farine et bien brasser à l'aide d'un fouet pendant trois minutes.
3. Ajouter le lait graduellement en continuant de fouetter. Lorsque tout le lait est versé, continuer à fouetter pendant quelques minutes jusqu'à ce que la sauce soit épaissi. Ajouter le sel et le poivre. La sauce est prête! Vous aurez environ 4 tasses de sauce.

Pour le macaroni :

1. Mettre le filet de saumon sur une plaque à de cuisson recouverte de papier parchemin peau vers le bas. Arroser d'huile d'olive, saler et poivrer. Mettre au four à 400 F pendant 10 minutes environ. On le veut encore un peu rosé. Il cuira de nouveau à la fin.
2. Faire cuire les pâtes selon les instructions du fabricant. Une fois cuites, réserver.
3. Dans un grand chaudron, à feu moyen, mettre la sauce et le fromage et bien mélanger jusqu'à ce que le fromage soit fondu (environ 3-4 minutes). Ajouter les pâtes et bien mélanger pour bien les enrober de la sauce.
4. Retirer la peau du saumon. Défaire le filet en morceau et l'ajouter au macaroni.
5. Saupoudrer la chapelure Panko sur le macaroni et passer au four environ 10 minutes à 400 F ou jusqu'à ce que la chapelure soit dorée.
6. Déguster.