

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 table de sel (si vous utilisez du beurre non salé. Sinon, allez-y à votre goût)

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

Pour le macaroni

- 250 g de pâtes non cuites
- 2 tasses de sauce Béchamel
- 2 tasses de fromage râpé de votre choix (notre choix pour ce soir : mélange de mozzarella et cheddar fort)
- ½ tasse de chapelure Panko
- 1 filet de saumon
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

Pour la 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. Réduire le feu et ajouter le lait graduellement en continuant de fouetter. Lorsque tout le lait est versé, continuer à fouetter pendant deux à trois minutes. Ajouter le sel. La sauce est prête! Vous aurez environ 4 tasses de sauce.

Pour le macaroni :

1. Mettre le filet de saumon sur une plaque à pâtisserie. Arroser d'huile d'olive, saler et poivrer. Mettre au four à 400F pendant 10 minutes environ.
2. Faire cuire les pâtes selon les instructions du fabricant. Une fois cuites, bien rincer les nouilles à l'eau froide.
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. Défaire le filet de saumon 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.