



GRATIN DE MACARONIS

Retrouvez toutes mes recettes sur : <http://cuistophe.free.fr>

 **Préparation** : 1h00

 **Cuisson** : 0h30 (10 minutes en moyenne pour la cuisson des macaronis + 20 minutes pour le gratin)

 **Catégorie** : Garnitures d'accompagnement

Type : Gratins de légumes

Difficulté : ★★☆☆☆

 **Visitée** : 81 fois

 **Coût pour 8 couverts** : 3,43 € **Coût par couvert** : 0,43 €


Valeurs nutritives pour 1 couvert :	Calories 419	Protéines 12.52 g	Glucides 35.23 g	Sucre 6.4 g	Lipides 24.82 g	Gras saturés 16.16 g	Sel 1.05 g	Fibres 2.12 g
--	-----------------	----------------------	---------------------	----------------	--------------------	-------------------------	---------------	------------------



FICHE TECHNIQUE POUR 8 COUVERTS

DÉTAIL DES PHASES DE CONCEPTION

[Matériel nécessaire](#) (cliquez dessus pour voir la photo)
[Lexique culinaires](#) (cliquez dessus pour voir les explications)

Phases		Ingrédients	U	Qté	PU	PT		
1	Poste de travail						Préparer, peser les ingrédients et mettre en place le matériel	
2	Cuisson des pâtes	15'	Eau Gros sel Macaronis Beurre	l kg kg kg	6,50 0,052 0,640 0,080	0,42 1,40 6,00	0,02 0,90 0,48	<p>Verser l'eau dans une russe ou un rondeau haut</p> <p>Formule à retenir</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; background-color: cyan; padding: 10px; text-align: center;">Eau 1 litre</div> <div style="text-align: center;">pour</div> <div style="border: 1px solid black; background-color: white; padding: 10px; text-align: center;">Pâtes 0,100 kg</div> </div> <p>Ajouter le gros sel et porter l'eau à ébullition</p> <p>Verser les macaronis</p> <p>Remuer à l'aide d'une petite écumoire jusqu'à la reprise de l'ébullition</p> <p>Baisser le feu et cuire les pâtes à découvert à faible ébullition pendant 9 minutes (voir conditionnement pour tout autre type de pâtes)</p> <p>Remuer fréquemment pour éviter que les pâtes ne collent</p> <p>Contrôler l'à point de la cuisson en les goûtant, elles doivent rester légèrement fermes (al dente)</p> <p>Egoutter presque entièrement les pâtes à l'aide d'une passoire, le peu d'eau restant mélangé au beurre empêchera les pâtes de coller</p> <p>Sauter énergiquement les macaronis dans une calotte contenant du beurre coupé en petits morceaux</p> <p>Les réserver</p>
3	Sauce béchamel	15'	Beurre Farine Lait Sel fin Noix de muscade Piment de Cayenne	kg kg l PM PM PM	0,060 0,060 1 0,45 55,00 50,00	6,00 0,60 0,65 0,01 55,00 50,00	0,36 0,04 0,65 0,01 0,06 0,05	<p>Dans une sauteuse, confectionner le roux blanc et le refroidir rapidement</p> <p>Mettre le lait à bouillir dans une russe et verser le sur le roux froid, en remuant avec un petit fouet à sauce hors du feu</p> <p>Remettre sur le feu et cuire la sauce Béchamel pendant 4 minutes environ, en mélangeant sans arrêt</p> <p>Vérifier la consistance (la sauce ne doit pas être trop épaisse)</p> <p>Assaisonner avec le sel fin, le piment de Cayenne et la noix de muscade</p> <p>Passer la sauce au chinois étamine</p>
4	Liaison des pâtes	5'					<p>Lier les pâtes en ajoutant une partie de la sauce béchamel</p> <p>Contrôler l'assaisonnement</p>	
5	Montage du gratin	10'	Beurre (pour le plat) Gruyère râpé Beurre (pour le gratin)	kg kg kg	0,020 0,100 0,020	6,00 6,20 6,00	0,12 0,62 0,12	<p>Beurrer copieusement le plat à gratin</p> <p>Répartir uniformément les macaroni dans le plat</p> <p>Napper avec le reste de la sauce béchamel</p> <p>Répartir le gruyère râpé tamisé sur le dessus</p> <p>Parsemer de beurre coupé en petits morceaux</p>
6	Gratiner	5'					Placer le plat dans un four à 200 °C pendant 20 minutes environ	
7	Dressage	5'					Découper à l'aide d'un emporte emporte-pièce et dresser sur assiette	