

Gratin de macaroni aux flocons de soja

250 g de macaroni

30 g de beurre

2 cuillères à soupe de farine

sel ,poivre, muscade,persil, graine de courge(facultatif)

75 cl de lait

1 chou fleur

200 g de flocons de soja(magasin bio)

1 cuillère à soupe de concentré de tomate

100 g de gruyère râpé

Préparation

Préparation

15 min

Cuisson

50 min

- Faire cuire vos macaroni" al dente" réserver.
- Préparer une sauce béchamel.
- Faire cuire votre chou fleur à la vapeur 20 minutes.
- Dans un plat à gratin beurré, mettre le chou fleur cuit.
- Puis parsemer de gruyère étalez dessus vos macaroni parsemez de pétales de soja et couvrez avec la sauce béchamel et terminez en parsemant de graines de courge ou de tournesol.