

# MACARONI BROCOLI



préparation

45 min

## Ingrédients (pour 3 grandes portions)

- 250 g de macaronis
- 1 brocoli
- 200 g de cubes de jambon
- 12 mesurette **Althéra® HMO**, **Alfaré® HMO** ou **Alfamino®**
- 500 ml d'eau convenant à l'alimentation du nourrisson
- 50 g de farine fluide
- Épices: poivre, sel (muscade), herbes fraîches (persil)
- Finition: chapelure

## Préparation

1. Lavez, coupez le brocoli en fleurettes et faites cuire à la vapeur pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'il soit al dente.
2. Portez à ébullition l'eau pour les macaronis puis cuire les macaronis pendant 8 à 10 minutes.
3. Préparez la sauce béchamel avec **Althéra® HMO**, **Alfaré® HMO** ou **Alfamino®** (voir la méthode de préparation p. 43).
4. Faites frire les cubes de jambon jusqu'à ce qu'ils aient un bord brun clair.
5. Préchauffez le four à 220 ° C.
6. Mettez le tout dans une casserole et mélangez bien jusqu'à ce que tout soit uniformément réparti.
7. Remplissez un plat pour le four graissé avec le contenu de la marmite.
8. Saupoudrez-y de la chapelure pour finir et faites cuire au four à 220 ° C pendant 10 à 15 minutes.

à partir de

1

an



SALÉ