



LA BELLE VIE

**Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux**

Mac and Cheese vegan

Pour 2 personnes | Très facile

15 min | **0.96€** La portion (prix indicatif)



Easy, exit la crème et vive les boissons végétales. Ici on a mis du soja mais possible aussi avec de l'amande.

Les ingrédients

- **250 g** de Pâte macaroni vegan
- **20 g** de Margarine à cuisiner
- **20 g** de Farine de blé tout usage (T45 ou T55)
- **500 ml** de Boisson végétale au soja
- **20 g** de Paillette de levure de bière
- **15 g** de Moutarde classique
- **2 c à c** de Ail en poudre

Étapes de préparation



Préparation : 5 min



Cuisson : 10 min



Attente : 0 min

- 1 Portez 2 L d'eau et 20 g de gros sel (1 càs) à ébullition, puis faites cuire 250 g de pâtes al dente.
- 2 Préparez votre passoire pour égoutter les pâtes et préparez les ingrédients pour la sauce. Normalement, le timing est parfait et vous aurez fini votre sauce en même temps que la cuisson des pâtes.
- 3 Préparez la sauce : dans une casserole, faites chauffer 20 g de margarine ou l'huile à feu moyen.
Ajoutez 20 g de farine en fouettant.
Faites cuire la farine en mélangeant pendant env. 1 min.

- 4 Versez 500 ml de lait en fouettant pour bien délayer le roux.
- 5 La sauce va peu à peu commencer à bouillir, en général elle épaissit dans les 2 à 3 min qui suivent.
Faites cuire à feu doux pendant env. 5 minutes en continuant à mélanger, jusqu'à ce que la sauce épaississe.
Note : ne la faites cependant pas trop épaissir car l'ajout des autres ingrédients va l'épaissir.
Quand vous vous dites : « c'est encore trop liquide », alors c'est la bonne consistance !
(Comme les pâtes : on pense toujours qu'il faut en mettre plus, et puis au final...)
- 6 Hors feu, ajoutez 5 càs de levure de bière nutritionnelle, en option de la muscade, du piment en poudre, 2 càc d'ail en poudre et 1 càs de moutarde. Poivrez généreusement.
- 7 Égouttez grossièrement les pâtes et mettez-les dans la sauce.
- 8 Mélangez pour bien enrober les pâtes.
- 9 Faites réchauffer 30 à 60 sec à feu doux en mélangeant.
- 10 C'est prêt !
- 11 Servez sans attendre.