



# Gratin de pâtes aux épinards et Tilsit

Plat à gratin de 18 × 26 cm  
Pour 4 personnes

## Préparation

1. Faire bouillir de l'eau dans un grand faitout, saler et cuire les pâtes al dente. Verser dans une passoire, passer sous l'eau froide et bien égoutter.
2. Préchauffer le four à 180 °C, chaleur de voûte et de sole.
3. Pour la sauce béchamel, faire fondre 2 cs de beurre dans une casserole. Saupoudrer de farine et mélanger; faire suer pendant une minute. Déglacer avec le lait et la crème, remuer puis porter le tout à ébullition. Laisser mijoter env. 10 minutes.
4. Pendant ce temps, râper le Tilsit. Verser les  $\frac{2}{3}$  du fromage râpé dans la sauce et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu. Ajouter le paprika et la noix de muscade, saler et poivrer. Ne pas hésiter à bien assaisonner la sauce béchamel, car les pâtes et les épinards absorbent beaucoup.
5. Laver les épinards et les essorer. Peler et hacher finement l'oignon et l'ail. Faire fondre 1 cs de beurre dans une poêle et y faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter les épinards et les faire revenir pendant 4 minutes. Saler et poivrer. Retirer du feu. Ajouter les pâtes et bien mélanger. Verser le tout dans un plat à gratin allant au four.
6. Répartir la sauce béchamel de manière homogène sur les pâtes. Saupoudrer du reste de fromage et faire gratiner pendant env. 30 minutes.

## Ingrédients

1	<b>oignon</b>
2	<b>gousses d'ail</b>
3 cs	<b>de beurre</b>
2 cs	<b>de farine de blé</b>
200 ml	<b>de lait</b>
200 ml	<b>de crème entière</b>
500 g	<b>de penne rigate PurÉpeautre ou autres pâtes</b>
200 g	<b>d'épinards en branches</b>
	<b>Poivre noir</b>
	<b>Sel</b>
	<b>Noix de muscade moulue</b>
½ cc	<b>de paprika doux</b>
250 g	<b>de Tilsit corsé</b>

## Valeurs nutritives par portion

Kcal 998  
Lipides 49 g  
Glucides 95 g  
Protéines 41,2 g