

# GRATIN DE PÂTES AU THON ET CANTAL AOP *et son lit d'épinards frais*

pour 6 personnes

## Ingrédients

400g de macaroni (-3 min de cuisson sur la cuisson totale)  
Épinards frais et croquant dénervé (1 grosse poignée) facultatif  
8 Feuilles de choux blanchit au préalable, facultatif  
80 cl d'eau  
30 cl de lait  
100g de Cantal jeune AOP coupé en fines lamelles ou Comté  
huile d'olive, gros sel de Guérande (2 cuillères a café)

## la Béchamel

Beurre demi sel 40g  
Farine 40g  
Lait 50 cl  
20 cl de lait de coco cuisine  
1 tasse a café de jus de cuisson  
Thon (2 boites de 320g à l'huile d'olive non égoutté)  
Fleur de sel, noix de muscade, poivre 5 baies, piment de Cayenne 1 soupçon  
1 Mozzarella di Buffala  
Queues de persil plat x 6

## pour gratiner...

200g de gruyère rappé

## Préparation

Mettre votre four à préchauffer a 200° chaleur tournante

Faire bouillir une grande casserole avec l'eau (80cl) et le lait (30cl) pour la cuisson des pâtes.  
N'oubliez pas d'enlever 3 min de cuisson sur la cuisson totale. Quand l'eau bouille, réduire à feu moyen ajouter le filet d'huile d'olive et les 2 cuillères à café de gros sel de Guérande et cuire les pâtes. Égoutter et garder 1 belle tasse de bouillon de l'eau des pâtes et réserver.

Préparer la béchamel, faire fondre le beurre (attention qu'il ne noircisse pas)

Dans une casserole à feu moyen, ajouter la farine en pluie et remuer à l'aide d'une cuillère en bois en détachant les bords afin qu'une pâte se forme (on appelle cela un roux blanc).

Mouiller avec les 50 cl de lait et ne pas cesser de remuer jusqu'à ce que le lait épaississe, vous pouvez poursuivre au fouet pour éviter les grumeaux.

Une fois la sauce épaissie, incorporer peu à peu le lait de coco de cuisine, les épices ainsi que la fleur de sel fin, 2 cuillères à café rase suffisent et un soupçon de piment de Cayenne.

Ajouter la tasse du bouillon des pâtes et bien remuer .

Baisser à feu doux la béchamel et poursuivez la cuisson en y ajoutant pour finir 2 queues de persil plat ciselé très finement (pas les feuilles), les 2 boites de thon ainsi que la mozzarella coupée en petits cubes.

Goûtez votre préparation et rectifiez l'assaisonnement.

Dans un plat à gratin allant au four, disposez les lamelles de Cantal ou Comté et ajouter les 4 queues de persil plat ciselé très finement.





Mélangez la béchamel aux Macaroni délicatement et verser **la moitié** de la préparation sur le fromage dans le plat a gratin.

**Et pour les amateurs d'épinards, vous pouvez ajouter vos feuilles fraîches dénervées** et recouvrir ensuite de l'autre moitié, et **pour les amateurs de choux blanc, faire la même chose** mais avec le choux blanc blanchit au préalable puis recouvrir ensuite de l'autre moitié de la préparation des pâtes.

Recouvrez du gruyère rappé puis enfournez pendant 20 min environ jusqu'à ce que le gruyère gratine.

Accompagnez avec une salade verte soupoudrée d'un soupçon de levure de bière et germe de blé.  
Bon appétit , régalez vous bien

*Jessica Virzi*  
*Coach culinaire*

#### **Astuce du coach**

Vous pouvez consommer ce plat **accompagné d'un Pinot gris d'Alsace bien frais.**