

Macaroni au fromage à l'avocat



Ingrédients

- 500 g de macaronis coupés
- 1½ tasse de lait écrémé
- 3 petites gousses d'ail
- ¼ cuillère à thé de muscade moulue
- ¼ cuillère à thé de chili en poudre
- 1 tasse de persil plat
- 2 avocats parfaitement mûrs, dénoyautés, pelés et coupés en dés (environ 2 tasses)
- 150 g de fromage cheddar fort à teneur réduite en gras, coupé en cubes de 1,25 cm
- 1 cuillère à soupe de jus de lime
- ½ tasse de ciboulette hachée

4-8 portions

Préparation

1. Dans une grande casserole, faire cuire les macaronis dans de l'eau salée en suivant les instructions sur l'emballage.
2. Pendant ce temps, dans une petite casserole, combiner le lait, l'ail, la muscade et le chili en poudre. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes.
3. Lorsque les macaronis sont presque cuits, mettre au

Variantes

Utiliser des linguine au lieu des macaronis et ajouter des pétoncles poêlés; utiliser des pâtes rotini (en forme de spirale) au lieu des macaronis et ajouter des crevettes cuites à la vapeur; ajouter une macédoine de légumes à la recette de base.

Macaroni au fromage à l'avocat

mélangeur le persil, 1½ tasse d'avocat coupé en dés, le fromage, le jus de lime et le lait chaud avec l'ail; mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.

4. Égoutter les macaronis et les remettre dans la casserole. Verser la sauce au fromage sur les macaronis et remuer pour bien mélanger. Ajouter la ciboulette et le restant des avocats en dés; remuer doucement. Servir chaud ou à température ambiante.
5. La préparation et la cuisson prennent environ 15 minutes. Pour plus de saveur, servir ce mets le jour de la préparation.