









# Quick Macaroni and Cheese



## Ingredients *(Makes 3 servings)*

	1 cup	macaroni, uncooked	250 mL
	4 cups	water	1L
	1/8 tsp	salt	1/2 mL
	2 tbsp	flour	30 mL
	1/4 tsp	dry mustard	1 mL
	1/8 tsp	pepper	1/2 mL
	1 cup	milk	250 mL
	1	green onion, finely chopped	1
	1 cup	cheddar cheese, grated	250 mL

1. Cook macaroni in boiling, salted water until tender, about 8-10 minutes. Drain and set aside.
2. In the meantime, mix flour, dry mustard and pepper in a medium size bowl. Add milk slowly, stirring until smooth.
3. Add onion and cheese to the milk mixture.
4. Add milk mixture to macaroni noodles and stir to prevent sticking. Cook over low heat until the sauce thickens, about 5 minutes.

### Serving Ideas:

Toss in 1/2 cup cooked vegetables, leftover cooked chicken, ground beef, ham or tuna. Or serve with a salad or other vegetables such as carrots, peas or green beans.

### Nutrition information

Per 1 serving: 340 calories, 14 g fat, 9 g saturated fat, 0 g trans fat, 40 g cholesterol, 380 mg sodium, 36 g carbohydrate, 1 g fibre, 5 g sugar, 16 g protein, 10% DV vitamin A, 2% DV vitamin C, 35% DV calcium, 8% DV iron



Eat Well. Be Active. Feel Good.









*Adapted from Everybody's Food Budget booklet*



# Macaroni au fromage rapide



## Ingrédients (Donne 3 portions)

	1 tasse	de macaronis non cuits	250 mL
	4 tasses	d'eau	1 L
	1/8 c. à thé	de sel	1/2 mL
	2 c. à table	de farine	30 mL
	1/4 c. à thé	de moutarde sèche	1 mL
	1/8 c. à thé	de poivre	1/2 mL
	1 tasse	de lait	250 mL
	1	oignon vert finement haché	1
	1 tasse	de fromage cheddar râpé	250 mL

1. Cuire les macaronis dans l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 8 à 10 minutes. Égoutter et mettre de côté.
2. Entre-temps, mélanger la farine, la moutarde sèche et le poivre dans un bol de taille moyenne. Ajouter le lait petit à petit en mélangeant jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
3. Ajouter l'oignon et le fromage à la préparation de lait et de farine.
4. Ajouter le tout aux macaronis et remuer afin d'éviter que le mélange ne colle. Cuire à feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe, soit environ 5 minutes.

## Idées de présentation :

Ajouter 1/2 tasse de légumes cuits, de restes de poulet cuit ou de viande hachée cuite, de jambon ou de thon, ou servir les macaronis au fromage accompagnés d'une salade ou d'autres légumes, comme des carottes, des petits pois ou des haricots verts.

## Information sur la nutrition

Pour 1 portion: 340 calories, 14 g des matières grasses, 9 g de gras saturés, 0 g de gras trans, 40 g cholestérol, 380 mg de sodium, 36 g de glucides, 1 g de fibres, 5 g de sucre, 16 g de protéines, 10 % VQ vitamine A, 2 % VQ vitamine C, 35 % VQ de calcium, 8 % VQ de fer



Bien manger et bouger pour le plaisir de vivre!

Adapté du Guide du budget alimentaire pour tous

