

Pâtes « One pot » à la bette à carde, sauce rosée crémeuse



Explorez les bienfaits de nos Pâtes « One pot » à la bette à carde avec sauce rosée crémeuse. Une recette simple et savoureuse qui marie délicieusement la cuisine végétarienne et l'onctuosité. Découvrez le plaisir d'une cuisine gourmande et équilibrée en un seul plat !

Préparation 10 min

Cuisson 16 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 460

Lipides 14

Glucides 53

Fibres 10

Protéines 24

Sodium 660

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à table) d'huile végétale
- 1 échalote française, hachée
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché en pot (ou 2 gousses d'ail hachées finement)
- 375 ml (1 1/2 tasse) de sans-viande haché
- 650 ml (1 pot) de sauce tomate de votre choix

- 250 ml (1 tasse) de boisson végétal non sucré
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 180 ml (¾ tasse) de houmous (saveur au choix)
- 10.5 oz (300 g) de spaghetti
- 1 poivron rouge, coupé en cubes
- 1 L (4 tasses) de bette à carde hachée

Garniture (optionnel)

- Levure alimentaire ou parmesans frais
- Sauge fraîche

Préparation

1. Dans une grande casserole à feu moyen-élevé, faire revenir les échalotes et l'ail dans l'huile pendant 3 minutes, en remuant de temps en temps.
2. Ajouter la viande végétarienne hachée, la sauce tomate, le lait végétal, l'eau et le houmous, et porter à ébullition.
3. Ajouter les spaghetti, puis réduire le feu et laisser mijoter à couvert partiellement pendant 12 minutes jusqu'à ce que les pâtes soient cuites ou al dente. Remuer de temps en temps pendant la cuisson.
4. Après 8 minutes de cuisson, ajouter les ingrédients restants et bien mélanger. Poursuivre la cuisson pendant 4 minutes, puis retirer du feu.
5. Répartir dans des bols et ajouter les garnitures souhaitées.

Notes

Se conserve dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours et ne se congèle pas.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux