

Pâtes de légumineuses à la viande et aux légumes



Redécouvrez le classique macaroni à la viande avec une touche innovante : des pâtes de légumineuses. Cette recette, à la fois gourmande et nutritive, qui satisfera les gros appétits comme les plus petits !

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 465

Lipides 10

Glucides 56

Fibres 11

Protéines 38

Sodium 680

Ingrédients

- 1 L (4 tasses) de pâtes de légumineuses, sèches
- 450 g (1 lb) de poulet (ou dinde) haché
- 10 ml (2 c. à thé) de sauce Worcestershire
- 2 branches de céleri, coupées en dés
- 2 poivrons, coupés en dés
- 1 oignon, haché

- 1 conserve de 398 ml de sauce tomate, sans sel
- 398 ml (1 ½ tasse) de sauce marinara
- 30 ml (2 c. à soupe) d'assaisonnement à l'italienne
- Poivre
- Parmesan, facultatif

Préparation

1. Cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.
2. Dans une poêle antiadhésive, faire revenir la viande avec la sauce Worcestershire.
3. Ajouter les légumes et cuire 5-8 minutes supplémentaires. Poivrer au goût.
4. Une fois cuites, égoutter les pâtes et ajouter les sauces tomate directement dans le chaudron. Pour la sauce marinara, mesurer la quantité en l'ajoutant dans la conserve de sauce tomate vide de 398 ml avant de l'ajouter au chaudron. Incorporer ensuite la préparation de viande et de légumes et l'assaisonnement italien. Garnir de parmesan si désiré.

Notes

Se conserve 3-5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Les pâtes de légumineuses se retrouvent souvent dans les allées biologique des épiceries et non dans l'allée des pâtes régulières.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire

Nutritionniste Diététiste à Québec