

Pâtes One pot aux tomates et feta



Un repas divin, rapide et qui plaira à tous ! Transformez vos tomates du jardin en un plat délicieux avec notre recette de “one pot pasta”, fait avec des pâtes de légumineuses, du fromage feta et des tomates fraîches. Un repas savoureux, rapide et nutritif, parfait pour profiter des saveurs estivales !

Préparation 10 min

Cuisson 40 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 315

Lipides 7

Glucides 42

Fibres 9

Protéines 21

Sodium 835

Ingrédients

- 625 ml (2 ½ tasses) de sauce tomate (de type Marinara ou tomates et basilic)
- 500 ml (2 tasses ou 180 g) de pâtes de légumineuses, sèches
- 500 ml (2 tasses) de tomates cerise entières (ou autre type de tomates fraîches)
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de fromage feta léger émietté grossièrement

- 1 poivron de couleur, en dés
- 5-6 champignons, tranchés
- 1 petit oignon jaune, haché
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- Poivre, au goût
- 500 ml (2 tasses) d'épinards, haché

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un grand plat en verre (Pyrex) allant au four, mélanger tous les ingrédients, sauf les épinards.
3. Recouvrir de papier aluminium et enfourner pour 35-40 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et les pâtes soient cuites.
4. Retirer du four, ajouter les épinards et bien mélanger avant de servir.

Notes

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

Les pâtes de légumineuses se trouvent dans la plupart des épiceries dans l'allée biologique. Celles-ci sont plus riches en fibres et en protéines que les pâtes ordinaires.



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

Nutritionniste Diététiste à Québec