

# Pâtes méditerranéennes aux tomates et à la ricotta

Personne ne devinera que l'ingrédient secret de ce plat de pâtes crémeuses est la ricotta. Rempli de légumes colorés, ce repas est si savoureux, il fera sensation!



Végétarien



TEMPS DE PRÉPARATION  
15 min



TEMPS DE CUISSON  
20 min



PORTIONS  
6

## Ingrédients

- 1 paquet (375 g) de rotini ou fusilli de grains entiers
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive extra vierge
- 1 petite courgette râpée
- 1 petite carotte râpée
- ½ poivron rouge haché finement
- 15 ml (1 c. à table) d'origan séché
- 5 ml (1 c. à thé) de basilic séché
- 1 boîte (700 ml) de coulis de tomate
- 125 ml (½ tasse) d'eau
- 45 ml (3 c. à table) de persil ou de basilic frais, haché
- 250 ml (1 tasse) de fromage ricotta léger
- 30 ml (2 c. à table) de fromage parmesan râpé (facultatif)

## Préparation

1. Dans une casserole d'eau bouillante, cuire les pâtes environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais fermes. Égoutter. Remettre les pâtes dans la casserole. Réserver.
2. Pendant ce temps, dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen et cuire la courgette, la carotte, le poivron, l'origan et le basilic environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Incorporer le coulis de tomate, l'eau et le persil. Porter à ébullition et laisser mijoter 5 minutes. Ajouter aux pâtes et ajouter la ricotta en remuant. Saupoudrer de parmesan (facultatif).

## Trucs

- ✓ Demandez à vos **petits chefs** leur avis sur la forme de pâtes à utiliser. **Il y a plus que les fusilli et les rotini!** Amusez-vous à les découvrir à l'épicerie.
- ✓ **Transformez ce plat de pâtes en le cuisant au four.** Versez le mélange de pâtes dans un plat allant au four, saupoudrer 125 ml (½ tasse) de mozzarella râpée partiellement écrémé et cuire au four à 200°C (400°F) pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- ✓ **Le coulis de tomate** est une base de **tomates broyées cuites et égouttées**, et il est habituellement offert dans un long bocal en verre.
- ✓ Essayez d'utiliser moins d'ingrédients élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés ajoutés. Ajoutez-vous du sel ou des sucres directement à votre recette? Rappelez-vous, une petite quantité suffit.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour la Fondation des maladies du cœur. Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

<sup>MC</sup> L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada utilisées sous licence.



Santé Canada Health Canada

