

Pâtes à la saucisse italienne



INGRÉDIENTS

- 3/4 lb (375 g) de saucisses italiennes douces ou fortes
- 1 boîte (28 oz / 796ml) de tomates
- 1 c. à tab (15 ml) de pâte de tomates
- 1 c. à thé (5 ml) de graines de fenouil broyées ou mélange d'épices à l'italienne
- 3 t (750 ml) de champignons coupés en quatre
- 2 courgettes coupées en deux sur la longueur, puis en tranches fines sur le biais
- 4 t (1 l) de penne ou rigatoni
- 1/4 t (60 ml) de parmesan fraîchement râpé (facultatif)
-

PRÉPARATION

1. Enlever la peau des saucisses et émietter la chair. Chauffer un grand poêlon à surface antiadhésive à feu moyen-vif. Ajouter la chair des saucisses et cuire, en brassant souvent, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée. À l'aide d'une cuillère, retirer le gras du poêlon.

2. Ajouter les tomates en les défaisant à l'aide d'une cuillère de bois. Ajouter la pâte de tomate et les graines de fenouil.

Ajouter les champignons et porter à ébullition. Réduire à feu moyen et laisser mijoter pendant 10 minutes. Ajouter les courgettes et cuire de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que les champignons soient tendres.

3. Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole. Ajouter la sauce et mélanger pour bien enrober les pâtes.

4. Au moment de servir, répartir les pâtes dans quatre assiettes et parsemer du parmesan, si désiré.

VALEURS NUTRITIVES

Protéines: 33g/portion Matières grasses: 14g/portion
Glucides: 59g/portion Fibres: 5g/portion