

## *Rotini aux saucisses italiennes*



### **INGRÉDIENTS**

- 1 c. à tab (15 ml) d'huile végétale
- 1 oignon coupé en tranches fines
- 1 poivron vert épépiné et coupé en tranches
- 2 t (500 ml) de champignons coupés en quatre
- 2 carottes coupées en tranches
- 4 gousses d'ail hachées finement
- 1/2 c. à thé (2 ml) d'origan séché
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel
- 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre noir du moulin
- 1 boîte de 19 oz (540 ml) de tomates
- 1/4 t (60 ml) de pâte de tomates
- 3 saucisses italiennes maigres (environ 12 oz/375 g en tout)
- 4 t (1 L) de rotini ou autres pâtes courtes
- 1/4 t (60 ml) de fromage parmesan ou romano fraîchement râpé

### **PRÉPARATION**

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, le poivron vert, les champignons, les carottes, l'ail, l'origan, le sel et le poivre et cuire pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le liquide des champignons se soit évaporé. Ajouter les tomates et la pâte de tomates et porter à ébullition en brassant. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 8 minutes.

2. Entre-temps, à l'aide d'une fourchette, piquer les saucisses sur toute leur surface. Dans un poêlon à surface anti-adhésive, cuire les saucisses à feu moyen-vif pendant environ 7-8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur teinte rosée à l'intérieur (retourner les saucisses de temps à autre en cours de cuisson). Égoutter les saucisses sur des essuie-tout, couper en tranches fines et ajouter à la préparation aux tomates. Laisser mijoter pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que

la préparation ait épaissi et soit bouillonnante.

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 préparation aux saucisses et aux tomates et mélanger délicatement pour bien enrober les pâtes. Au moment de servir, parsemer chaque portion du fromage.

### **VALEURS NUTRITIVES**

Calories: 501/portion;

Protéines: 25 g/portion;

Matières grasses: 19 g/portion;

Glucides: 58 g/portion;

Fibres: 7 g/portion;