



Pâtes tout en un

Portions : 4 à 6 **Préparation :** 5 min

Durée totale : 15 min

Saviez-vous que...

Vous pouvez augmenter l'apport calorique à votre plat de pâtes en ajoutant, après la cuisson, de la crème et du fromage ou du pesto.

Vous pouvez remplacer le tofu par des restes de viande ou de volaille.

350 g	spaghettis	
1	oignon coupé en morceaux	1
4	oignons verts coupés en morceaux	4
1	poivron rouge coupé en morceaux	1
5	gousses d'ail tranchées minces	5
450 g	tofu ferme ou extra ferme en cubes	
375 ml	tomates cerise, coupées en deux	1 ½ tasse
125 ml	basilic frais	½ tasse
60 ml	huile d'olive	¼ tasse
1,25 ml	piment fort en flocons	¼ c. à thé
1,25 l	bouillon de légumes ou de poulet faible en sodium	5 tasses
500 ml	fromage râpé (cheddar ou parmesan)	2 tasses

Une portion

1/6 de la recette

Énergie (kcal)	581
Protéines (g)	23,5
Lipides (g)	26,6
Glucides (g)	60,4
Fibres (g)	3,7
Sodium (mg)	220

1. Mettez tous les ingrédients, à l'exception du fromage, dans une casserole assez profonde.
2. Recouvrez adéquatement les pâtes avec une partie du bouillon (environ 1,1 litre).
3. Portez à ébullition et cuisez environ 10 minutes en remuant (ajoutez un peu de bouillon en fin de cuisson au besoin ou pour un effet plus crémeux).
4. Ajoutez le fromage à la fin de la cuisson.