

# Moisson Santé® Sauce pour Pâtes Linguines à la dinde et aux légumes de printaniers

---

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Nombre de portions: 6



*Une savoureuse sauce pour pâtes, de la dinde maigre et un mélange coloré de légumes assortis; les ingrédients parfaits pour préparer un mets délicieux, rapide et idéal pour la fin de semaine que vous pouvez faire toute l'année.*

## Ingrédients

1 pot (570 ml)	de <b>Sauce pour Pâtes Moisson Santé® tomate et basilic</b>
1 c. à soupe	d'huile d'olive
1 lb (454 g)	de poitrine de dinde désossée sans peau coupée en cubes
1 de chaque	petit oignon, poivron orange et courge d'été tranchés finement
1/2 c. à thé	de chaque de sel de mer et de poivre noir fraîchement moulu
1 boîte (375 g)	de linguines Moisson Santé® de Catell®
2 tasses	d'asperges hachées
1 tasse	de pois congelés
1/2 tasse	de fromage parmesan grossièrement râpé

## Préparation

---

1. Faites chauffer l'huile à feu moyen-vif dans une grande poêle à frire antiadhésive. Ajoutez la dinde, l'oignon, le poivron orange, la courge, le sel et le poivre. Laissez cuire, en remuant fréquemment, pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la dinde soit cuite. Ajoutez la sauce pour pâtes. Laissez mijoter pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce soit chaude.
  2. Pendant ce temps, faites cuire les linguines en respectant les instructions sur l'emballage; ajoutez les asperges 3 minutes avant la fin de la cuisson des pâtes. Placez les pois dans la passoire et égouttez les linguines.
  3. Ajoutez à la sauce les linguines, les asperges, les pois et le fromage; mélangez
- 

Conseil : Ajouter une pincée ou une c. à thé (5 ml) de flocons de piment fort broyés aux légumes pour avoir un plat de pâtes épicé.

Par portion (environ 2 tasses ou 500 ml):

456 calories, 9 g de gras, 2 g de gras saturé, 60 mg de cholestérol, 729 mg de sodium, 60 g de glucides, 10 g de fibres et 35 g de protéines. Excellente source de thiamine, de niacine, de folate, de vitamine C et de fer. Bonne source de riboflavine, de magnésium et de zinc.



---

[< Précédent](#)

[Imprimer cette recette](#)

---