

Moisson Santé® Sauce pour Pâtes Penne aux saucisses et aux brocolis

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Nombre de portions: 4



Faites cuire les légumes avec les pâtes pour gagner du temps et pour moins de vaisselle à la fin du repas.

Ingrédients

1 pot (570 ml) **Sauce pour Pâtes Moisson Santé®**, tomate et fines herbes

1 boîte (375 g) Penne Rigate de **Catelli Smart®**

3 tasses (750 ml) fleurons de brocoli

3 saucisses italiennes, boyau enlevé

1/2 tasse (125 ml) poivrons rouges rôtis en conserve, émincés

1/4 tasse (60 ml) persil frais finement haché

1/2 tasse (125 ml) fromage asiago ou mozzarella, râpé

Préparation

-
1. Faire cuire les pâtes selon les indications du paquet. Ajouter le brocoli pendant les 2 dernières minutes de cuisson. Bien égoutter et garder au chaud.
-
2. Pendant ce temps, émietter la chair à saucisse et ajouter à une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Faire cuire et rompre avec une cuillère pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que doré. Ajouter la sauce pour pâtes et les poivrons rouges grillés et laisser mijoter pendant 10 minutes.
-
3. Mélanger la sauce avec les pâtes cuites, le brocoli et le persil. Servir, garni de fromage Asiago.

Conseil: Utilisez des saucisses italiennes épicées pour un peu de chaleur au plat.

Par portion:
564 calories, 14 g lipides, 7 g lipides saturés, 48 mg cholestérol, 722 mg sodium, 82 g glucides, 11 g fibres, 12 g sucres, 23 g protéines.



[< Précédent](#)
[Imprimer cette recette](#)
