

Moisson Santé® Sauce pour Pâtes Spaghettini aux tomates sud-ouest

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Nombre de portions : 4



Prenez vos ingrédients de soirée tacos préférés et les jeter avec les spaghettini pour le repas de semaine parfaite.

Ingredients

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

1 c. à soupe (15 ml) huile de canola

8 oz (250 g) bœuf haché maigre

1 oignon émincé

1/2 chacun de poivron rouge et vert, tranché finement

3 c. à soupe (45 ml) mélange d'assaisonnement Tex-Mex

1 boîte (375 g) **Catelli Smart®**, cuites et égouttées

3/4 tasse (175 ml) fromage Tex-Mex râpé

1/4 tasse (60 mL) oignon vert haché

Préparation

-
1. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Émietter le bœuf haché et faire cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que doré. Ajouter l'oignon, le poivron rouge et le poivron vert. Faire cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à tendreté.
 2. Ajouter et mélanger l'assaisonnement et faire cuire 1 minute. Incorporer la sauce pour pâtes. Laisser mijoter pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait légèrement réduit. Mélanger la sauce avec les spaghettini cuits. Garnir chaque portion de fromage et d'oignon vert.
-

Conseil :Le mélange de sauce est suffisamment copieux pour servir avec des tortillas et des garnitures traditionnelles pour une soirée de tacos amusante.

Par portion:
474 calories, 13 g lipides, 4 g lipides saturés, 26 mg cholestérol, 821 mg sodium, 68 g glucides, 11 g fibres, 10 g sucres, 22 g protéines.



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