

Gratin de légumes, de bœuf et de pâtes

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F)

Plat d'une capacité de 3 l (13 sur 9 po), allant au four et graissé

500 g	bœuf haché maigre	1 lb
250 ml	oignons tranchés	1 tasse
250 ml	courgette coupée en dés	1 tasse
10 ml	ail émincé	2 c. à thé
1	boîte de 796 ml (28 oz) de tomates étuvées ou coupées en dés, avec leur jus	1
25 ml	sauce soya légère	2 c. à table
2 ml	flocons de piment broyés	1/2 c. à thé
500 ml	rotini ou autres pâtes spiralées	2 tasses
375 ml	cheddar râpé	1 1/2 tasse

1. Dans une grande poêle antiadhésive chauffée à feu moyen-élevé, mélanger le bœuf haché, les oignons, la courgette et l'ail. Cuire de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le bœuf ait perdu sa couleur rosée et que les légumes aient ramolli. Laisser égoutter le gras et verser le mélange dans le plat allant au four. Réserver.
2. Pendant ce temps, récupérer le jus des tomates dans une tasse à mesurer d'une capacité de 2 l (8 tasses), résistante au micro-ondes. Ajouter de l'eau pour faire 500 ml (2 tasses). Hacher les tomates grossièrement et mettre dans la tasse à mesurer. Incorporer la sauce soya et le piment. Cuire au micro-ondes à intensité élevée pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la préparation soit très chaude. Incorporer les rotini.
1. Verser le mélange tomate-pâtes dans le plat et mélanger avec la viande. Enfoncer les pâtes pour les immerger. Cuire au four préchauffé à couvert pendant 20 minutes. Enlever le couvercle, remuer délicatement et garnir de fromage. Cuire à découvert de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres.

PAR PORTION

Calories : 352

Fibres alimentaires : 3 g

Matières grasses : 17 g

Glucides : 26 g

Protéines : 25 g

6 PORTIONS

Kathryn Papple

Voici un plat sensationnel qui constitue un repas complet, car il incorpore des aliments des quatre groupes. Les pâtes n'exigent pas de cuisson préalable de sorte que vous vous épargnez du temps de préparation et de nettoyage.

**Recette tirée du livre
NOS MEILLEURES RECETTES
produit par Les diététistes du Canada,
édition Trécarré 2002.**