

Présenté par:



Colavita[®]
QUALITY PASTA SINCE 1912



25 recettes de **PÂTES EXPRESS** en





L'ESSENTIEL
DE VOTRE
GARDE-MANGER

Colavita[®]
QUALITY PASTA SINCE 1912

Disponible chez vos marchands
SUPER C et MAXI

Trop bonnes,
les salades de
pâtes!





- 1 Pennes**
750 ml (3 tasses)



- 2 Truite**
1 filet de 450 g (1 lb)
la peau enlevée



- 3 Mayonnaise**
125 ml (½ tasse)



- 4 12 à 15 tomates cerises**
coupées en deux



- 5 ½ concombre**
coupé en dés

Prévoir aussi :

- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

Facultatif :

- 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de persil plat

PAR PORTION	
Calories	754
Protéines	36 g
Matières grasses	34 g
Glucides	70 g
Fibres	6 g
Fer	5 mg
Calcium	87 mg
Sodium	422 mg

Salade de pâtes à la truite et aux légumes

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans lactose

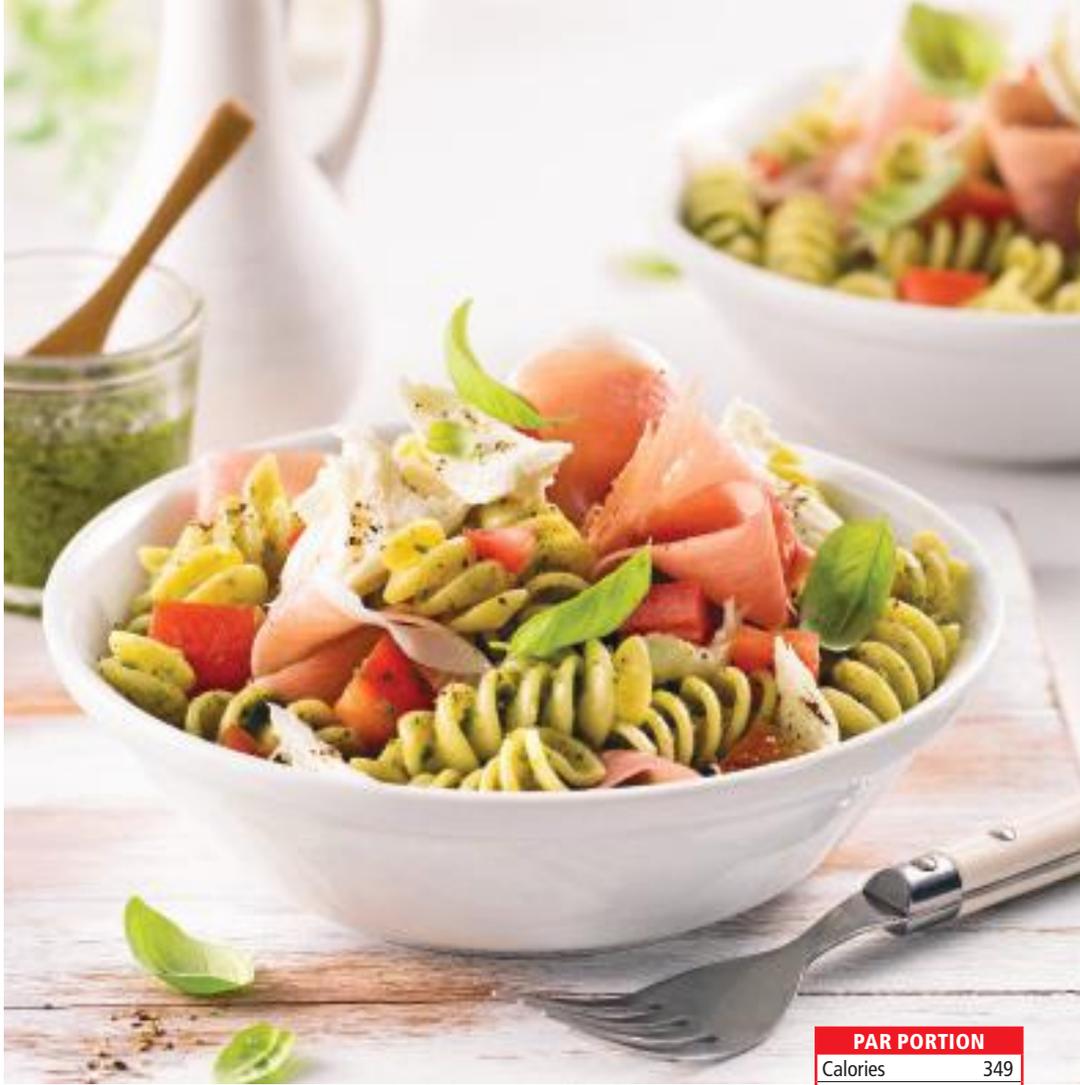
1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter et refroidir sous l'eau froide. Égoutter de nouveau.

2. Pendant ce temps, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen dans une poêle. Saler et poivrer le filet de truite. Cuire le filet de 4 à 5 minutes de chaque côté. Retirer du feu et laisser tiédir.

3. Défaire la truite en morceaux à l'aide d'une fourchette.

4. Dans un saladier, mélanger la mayonnaise avec la moutarde et le jus de citron. Ajouter les pâtes, les morceaux de truite, les tomates cerises et les dés de concombre. Remuer.

5. Si désiré, garnir de persil plat.



Salade de rotinis au pesto, tomates et prosciutto

Préparation: 10 minutes • Cuisson: 10 minutes • Quantité: 4 portions

sans noix • sans œuf

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter et refroidir sous l'eau froide. Égoutter de nouveau.

2. Dans un saladier, mélanger les pâtes avec le prosciutto, les tomates, le pesto et la mozzarella. Saler et poivrer.

3. Si désiré, garnir de feuilles de basilic.

sur
le web

20 salades de pâtes à mettre au menu
pratico-pratiques.com/saladespates



PAR PORTION	
Calories	349
Protéines	17 g
Matières grasses	23 g
Glucides	19 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	96 mg
Sodium	717 mg



1 Rotinis
1 litre (4 tasses)



2 Prosciutto
8 tranches coupées en morceaux



3 4 tomates italiennes coupées en cubes



4 Pesto
125 ml (½ tasse)



5 Mozzarella fraîche de type mozzarina déchetée
100 g (3 ½ oz)

Facultatif:
• 12 feuilles de basilic



1 Fusillis
1 litre (4 tasses)



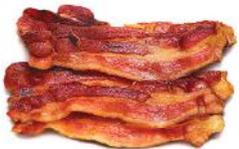
2 Mayonnaise
125 ml (½ tasse)



3 Poulet
cuit et coupé en dés
500 ml (2 tasses)



4 3 tomates
coupées en dés



5 Bacon
8 tranches cuites
et coupées en dés

Prévoir aussi :

- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- 30 ml (2 c. à soupe) de basilic haché

Facultatif :

- 375 ml (1 ½ tasse) de laitue romaine déchiquetée



Salade de pâtes BLT

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter et refroidir sous l'eau froide.
2. Dans un saladier, fouetter la mayonnaise avec le vinaigre de vin rouge et le basilic.
3. Ajouter les pâtes, le poulet, les tomates, le bacon et, si désiré, la laitue dans le saladier. Saler, poivrer et bien mélanger.

PAR PORTION	
Calories	732
Protéines	41 g
Matières grasses	33 g
Glucides	66 g
Fibres	5 g
Fer	4 mg
Calcium	47 mg
Sodium	582 mg



Salade de macaronis aux crevettes nordiques

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Refroidir sous l'eau froide et égoutter.

2. Dans un saladier, mélanger les macaronis avec le poivron, la mayonnaise, le jus de citron, le céleri et, si désiré, l'aneth. Saler et poivrer.

3. Ajouter les crevettes nordiques dans le saladier. Remuer délicatement.

PAR PORTION	
Calories	513
Protéines	20 g
Matières grasses	24 g
Glucides	55 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	40 mg
Sodium	581 mg



1 Macaronis
625 ml (2 ½ tasses)



2 1 poivron rouge
coupé en dés



3 Mayonnaise
125 ml (½ tasse)



4 Citron
15 ml (1 c. à soupe)
de jus



5 Crevettes nordiques
225 g (375 ml)

Prévoir aussi :

- 2 branches de céleri coupées en dés

Facultatif :

- 30 ml (2 c. à soupe) d'aneth frais haché



- 1 Farfalles**
750 ml (3 tasses)



- 2 18 tomates cerises**



- 3 1 concombre anglais**



- 4 Feta**
coupée en dés
1 contenant de 200 g



- 5 Vinaigrette grecque**
180 ml (3/4 de tasse)

Prévoir aussi :

- 1/2 petit oignon rouge

Facultatif :

- 250 ml (1 tasse) d'olives Kalamata dénoyautées
- 30 ml (2 c. à soupe) de menthe fraîche émincée



PAR PORTION	
Calories	337
Protéines	8 g
Matières grasses	21 g
Glucides	28 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	134 mg
Sodium	1 059 mg

Salade de farfalles à la grecque

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 8 portions

• sans noix • végé

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter et rafraîchir sous l'eau froide. Égoutter de nouveau.

2. Couper les tomates cerises en deux et le concombre en demi-rondelles. Trancher finement l'oignon rouge.

3. Dans un saladier, mélanger les pâtes avec les tomates, le concombre, la feta, la vinaigrette, l'oignon et, si désiré, les olives et la menthe. Saler et poivrer.

Petites boucles polyvalentes

Les farfalles Colavita sont la vedette de cette salade fraîche qui nous transporte illico sur le bord de la Méditerranée. Bien qu'elles soient idéales pour concocter des salades de pâtes en tous genres, les farfalles conviennent tout autant pour les plats de pâtes crémeux et les *one pot pasta*. Peu importe de quelle façon vous aimez les apprêter, ayez toujours un paquet de pâtes Colavita dans le garde-manger : c'est l'aliment dépanneur par excellence pour les soirs de semaine pressés !

Réconfortantes pâtes crémeuses





- 1** Fusillis
1 litre (4 tasses)



- 2** ½ brocoli
coupé en bouquets



- 3** Poulet grillé
taillé en lanières
2 paquets de 200 g
chacun



- 4** Sauce aux quatre
fromages
500 ml (2 tasses)



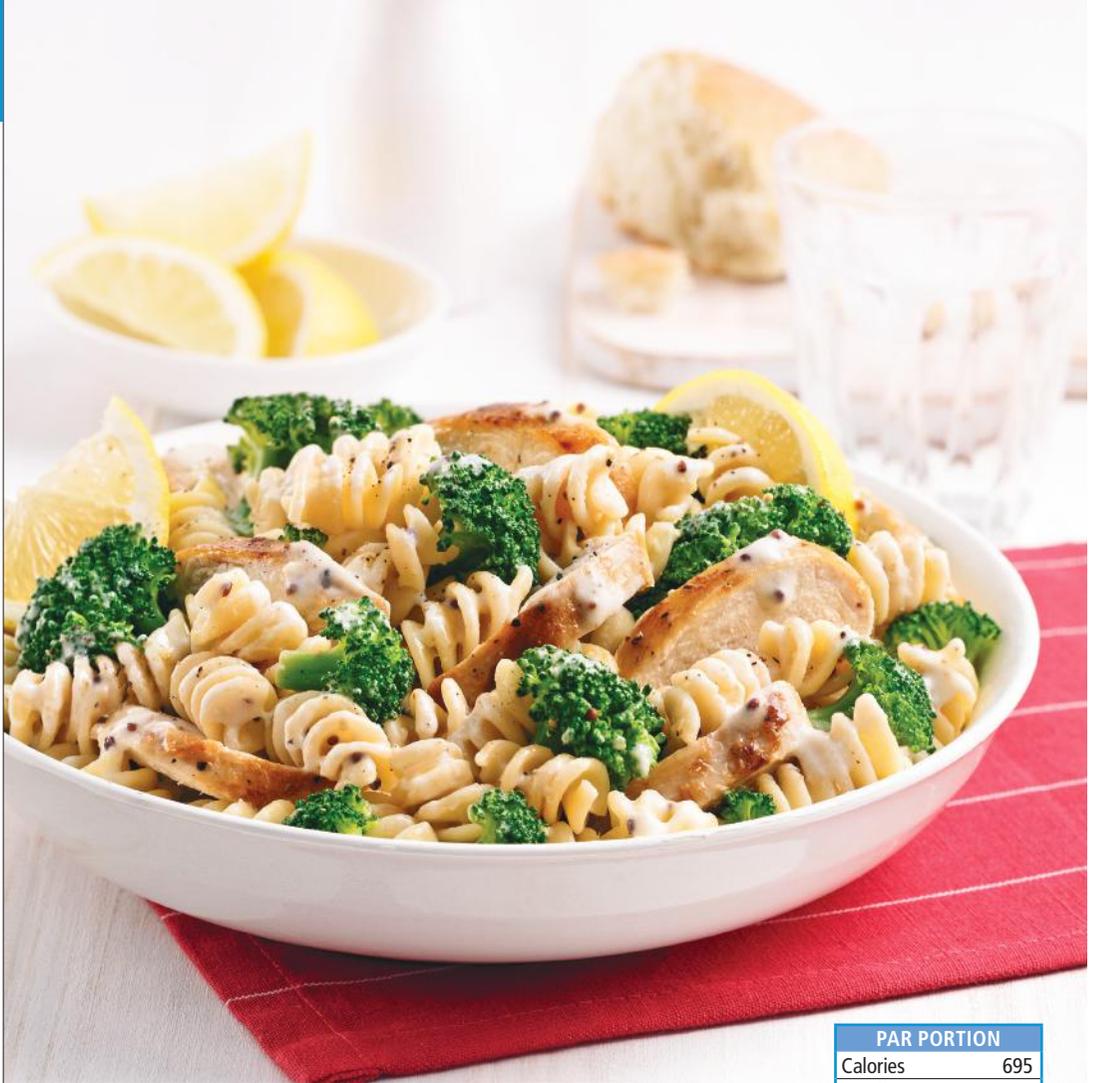
- 5** Moutarde
à l'ancienne
15 ml (1 c. à soupe)

Prévoir aussi :

- 1 oignon haché

Facultatif :

- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 1 citron coupé en quartiers



Fusillis au poulet grillé et brocoli

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • se congèle ❄️

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Environ 3 minutes avant la fin de la cuisson des pâtes, ajouter le brocoli dans la casserole. Égoutter.

2. Pendant ce temps, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen dans une autre casserole. Cuire l'oignon et, si désiré, l'ail de 1 à 2 minutes.

3. Ajouter les lanières de poulet dans la casserole. Réchauffer de 1 à 2 minutes.

4. Ajouter la sauce aux quatre fromages et la moutarde à l'ancienne. Remuer. Porter à ébullition.

5. Ajouter le brocoli, les pâtes et, si désiré, les quartiers de citron. Poivrer et remuer. Réchauffer de 1 à 2 minutes en remuant.

PAR PORTION	
Calories	695
Protéines	53 g
Matières grasses	17 g
Glucides	82 g
Fibres	5 g
Fer	4 mg
Calcium	87 mg
Sodium	953 mg



Macaronis crémeux au bœuf

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 6 portions

• se congèle 

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.

2. Dans la même casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le bœuf, le poivron vert et l'oignon de 3 à 4 minutes en remuant.

3. Ajouter la salsa et cuire de 3 à 4 minutes en remuant.

4. Incorporer le fromage crémeux et laisser fondre de 1 à 2 minutes.

5. Ajouter les pâtes et remuer. Réchauffer 1 minute.

PAR PORTION	
Calories	602
Protéines	33 g
Matières grasses	28 g
Glucides	54 g
Fibres	3 g
Fer	4 mg
Calcium	420 mg
Sodium	1 379 mg



1 Macaronis
1 paquet de 350 g



2 Bœuf haché maigre
350 g (environ ¾ de lb)



3 1 poivron vert
coupé en dés



4 Salsa douce
250 ml (1 tasse)



5 Préparation de fromage fondu
de type Le petit crémeux
1 contenant de 400 g

Prévoir aussi :

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 oignon haché



- 1 Pennes**
750 ml (3 tasses)



- 2 ½ courge Butternut**
pelée et coupée en dés



- 3 Bouillon de poulet**
375 ml (1 ½ tasse)



- 4 Crème à cuisson 15 %**
125 ml (½ tasse)



- 5 Parmesan**
râpé
160 ml (⅔ de tasse)

PAR PORTION	
Calories	549
Protéines	22 g
Matières grasses	16 g
Glucides	82 g
Fibres	8 g
Fer	4 mg
Calcium	300 mg
Sodium	632 mg

Pennes, sauce crémeuse au parmesan et courge Butternut

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle ❄️

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.

2. Pendant ce temps, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen dans une autre casserole. Cuire les dés de courge et l'oignon de 5 à 6 minutes.

3. Ajouter le bouillon et, si désiré, le thym. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu doux, jusqu'à ce que les dés de courge soient cuits.

4. Ajouter la crème et le parmesan. Saler, poivrer et remuer.

5. À l'aide du mélangeur-plongeur, réduire la préparation en une sauce lisse.

6. Incorporer les pâtes à la sauce.

Prévoir aussi :

- 1 oignon haché

Facultatif :

- 5 ml (1 c. à thé) de thym haché



Pennes au pesto et bacon

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 20 minutes • Quantité: 4 portions

• sans œuf

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.

2. Dans une autre casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les champignons de 5 à 7 minutes.

3. Ajouter l'oignon et l'ail, puis poursuivre la cuisson 2 minutes.

4. Ajouter la crème, le pesto et la moitié du bacon. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis ajouter les pâtes. Remuer.

5. Répartir les pâtes dans les assiettes. Garnir du reste du bacon.

PAR PORTION	
Calories	602
Protéines	33 g
Matières grasses	28 g
Glucides	54 g
Fibres	3 g
Fer	4 mg
Calcium	420 mg
Sodium	1379 mg



1 Pennes
1 litre (4 tasses)



2 Champignons
tranchés
1 contenant de 227 g



3 Crème à
cuisson 15 %
125 ml (1/2 tasse)



4 Pesto de basilic
60 ml (1/4 de tasse)



5 Bacon
6 tranches cuites et
coupées en morceaux

sur
le web

20 délicieuses sauces pour les pâtes
pratico-pratiques.com/15saucespates



Prévoit aussi:

- 1/2 petit oignon haché
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché



- 1 Pancetta cuite coupée en dés
1 paquet de 125 g



- 2 Crème de poulet condensée sans sel ajouté
1 boîte de 284 ml



- 3 Fusillis
750 ml (3 tasses)



- 4 Pois verts surgelés
375 ml (1 1/2 tasse)



- 5 Cheddar râpé
375 ml (1 1/2 tasse)

Prévoir aussi :

- 1 oignon haché
- 1,25 litre (5 tasses) de lait 2%

Facultatif :

- 500 ml (2 tasses) de chou-fleur coupé en petits bouquets



One pot de fusillis crémeux à la pancetta et aux pois verts

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle ❄️

1. Dans une casserole, chauffer un peu d'huile de canola à feu moyen. Cuire la pancetta de 4 à 5 minutes.

2. Ajouter l'oignon. Poursuivre la cuisson 1 minute.

3. Ajouter la crème de poulet, le lait, les fusillis, les pois verts, le cheddar et, si désiré, le chou-fleur. Poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 10 à 12 minutes en remuant quelques fois, jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente*.

Pâtes torsadées au menu

Des pâtes de qualité, ça fait toute la différence ! Pour sublimer ce plat tout-en-un crémeux à souhait, les fusillis Colavita sont tout indiqués : produits avec de la farine de blé dur dans la région du Molise en Italie, ils offrent la qualité et le goût de la pure tradition italienne. La technique de cuisson de type *one pot* utilisée dans cette recette permet de cuire tous les ingrédients dans une seule casserole. Résultat ? Les saveurs sont décuplées et la vaisselle est limitée : on aime !

PAR PORTION	
Calories	865
Protéines	40 g
Matières grasses	42 g
Glucides	84 g
Fibres	7 g
Fer	5 mg
Calcium	743 mg
Sodium	1 105 mg

Les préférées des **ENFANTS**





- 1 Pennes**
750 ml (3 tasses)



- 2 Préparation pour sauce à poutine**
1 sachet de 52 g



- 3 Fromage en grains**
350 g (environ ¾ de lb)



- 4 Bacon**
cuit et émietté
125 ml (½ tasse)



- 5 Oignons verts**
hachés
80 ml (⅓ de tasse)



PAR PORTION

Calories	702
Protéines	37 g
Matières grasses	31 g
Glucides	75 g
Fibres	5 g
Fer	3 mg
Calcium	670 mg
Sodium	1 650 mg

Pennes en version poutine

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les penne *al dente*. Égoutter.
2. Dans une autre casserole, délayer le contenu du sachet de préparation pour sauce à poutine dans 625 ml (2 ½ tasses) d'eau. Porter à ébullition.
3. Répartir les pâtes dans les assiettes, puis garnir chaque portion de fromage en grains. Napper de sauce à poutine. Parsemer de bacon émietté et d'oignons verts. Poivrer.

Quand l'Italie rencontre le Québec!

Notre mets national en version pâtes, ça fait vraiment changement ! Et quoi de mieux que des penne conçus selon la tradition italienne pour venir jazzer le tout ? On a opté pour les penne Colavita en raison de leur qualité exceptionnelle, mais aussi parce que leur forme tubulaire permet « d'emprisonner » la sauce, procurant une explosion de saveurs en bouche !



One pot farfalles au poulet

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle 

1. Dans une grande casserole, déposer les pâtes, puis ajouter le bouillon de poulet, le poulet, la sauce marinara, le parmesan, l'oignon, l'ail et, si désiré, le persil. Saler et poivrer. Porter à ébullition à feu moyen.

2. Remuer. Couvrir à nouveau et laisser mijoter à feu doux-moyen de 10 à 12 minutes, en remuant à mi-cuisson et en ajoutant du bouillon de poulet au besoin, jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente*.

PAR PORTION	
Calories	417
Protéines	32 g
Matières grasses	5 g
Glucides	61 g
Fibres	5 g
Fer	4 mg
Calcium	115 mg
Sodium	766 mg



1 Farfalles
1 litre (4 tasses)



2 Bouillon de poulet
625 ml (2 ½ tasses)



3 Poulet
cuit et coupé en dés
375 ml (1 ½ tasse)



4 Sauce marinara
300 ml (environ
1 ¼ tasse)



5 Parmesan
râpé
60 ml (¼ de tasse)

Prévoir aussi :

- 1 oignon haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

Facultatif :

- 60 ml (¼ de tasse) de persil haché

sur
le web

15 recettes de *one pot pasta* et Cie
[pratico-pratiques.com/
onepot](http://pratico-pratiques.com/onepot)





- 1 Spaghettis**
350 g (environ
¾ de lb)



- 2 Saucisses italiennes**
450 g (1 lb) de chair



- 3 Sauce marinara**
500 ml (2 tasses)



- 4 Crème à cuisson 15 %**
80 ml (⅓ de tasse)



- 5 2 tomates italiennes**
coupées en dés

Prévoir aussi :

- 1 oignon haché

Facultatif :

- 30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais haché



PAR PORTION	
Calories	821
Protéines	30 g
Matières grasses	44 g
Glucides	86 g
Fibres	8 g
Fer	2 mg
Calcium	132 mg
Sodium	1236 mg

Spaghetti, sauce aux saucisses italiennes

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 22 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle ❄️

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les spaghettis *al dente*. Égoutter.

2. Dans la même casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire la chair de saucisses et l'oignon de 4 à 5 minutes, en égrainant la

chair de saucisses à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

3. Ajouter la sauce marinara, la crème et les tomates. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu doux.

4. Répartir les pâtes dans les assiettes. Garnir de sauce et, si désiré, de basilic.

sur
le web

1 sauce à spag, 15 idées de soupers

Singredients15minutes.com/
tel-que-vu-dans-le-magazine





Gratin de pâtes aux saucisses et poivrons, sauce rosée

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 25 minutes • Quantité: 6 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle ❄️

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes et les saucisses jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente*. Égoutter.

3. Couper les saucisses en rondelles.

4. Dans la même casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les saucisses, les poivrons et l'oignon de 3 à 4 minutes.

5. Incorporer la sauce rosée et porter à ébullition.

6. Ajouter les pâtes dans la casserole et remuer.

7. Transférer la préparation dans un plat de cuisson. Couvrir de mozzarella. Cuire au four de 10 à 12 minutes.

8. Régler le four à la position « gril » (*broil*) et cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

PAR PORTION	
Calories	550
Protéines	22 g
Matières grasses	26 g
Glucides	57 g
Fibres	5 g
Fer	2 mg
Calcium	247 mg
Sodium	900 mg



1 Fusillis
1 litre (4 tasses)



2 4 saucisses italiennes



3 3 demi-poivrons de couleurs variées coupés en dés



4 Sauce rosée
500 ml (2 tasses)



5 Mozzarella râpée
375 ml (1 ½ tasse)

Prévoir aussi:
• 1 petit oignon haché



1 Bœuf haché
mi-maigre
450 g (1 lb)



2 Pennes
750 ml (3 tasses)



3 Sauce tomate
aux fines herbes
500 ml (2 tasses)



4 Bouillon de bœuf
625 ml (2 1/2 tasses)



5 Mozzarella fraîche
de type mozzarina
tranchée
200 g (environ 1/2 lb)

Prévoir aussi :
• 1 oignon haché



PAR PORTION

Calories	849
Protéines	46 g
Matières grasses	35 g
Glucides	83 g
Fibres	7 g
Fer	6 mg
Calcium	258 mg
Sodium	1 008 mg

One pot de pennes au bœuf

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 20 minutes • Quantité : 4 portions

• **sans noix**

1. Dans une grande casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le bœuf haché et l'oignon de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

2. Ajouter les pennes, la sauce tomate et le bouillon de bœuf. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition.

3. Remuer, puis couvrir et cuire de 15 à 20 minutes à feu doux, en remuant fréquemment et en ajoutant du bouillon de bœuf au besoin, jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente*.

4. Au moment de servir, garnir les pâtes de mozzarella fraîche.

En mode **ÉCONOMO**





- 1** Macaronis
750 ml (3 tasses)



- 2** Poulet
450 g (1 lb) de poitrines
sans peau coupées
en morceaux



- 3** Mélange de
légumes surgelés
pour macaroni
chinois
décongelés
et égouttés
1 sac de 600 g



- 4** Sauce teriyaki
pour marinade
réduite en sodium
125 ml (1/2 tasse)



- 5** Bouillon de poulet
réduit en sodium
125 ml (1/2 tasse)

Facultatif:

- 3 oignons verts émincés



Macaroni chinois au poulet

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 10 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • se congèle ❄️

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.
2. Dans une autre casserole, chauffer un peu d'huile de canola à feu moyen. Cuire les morceaux de poulet de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée. Réserver dans une assiette.
3. Dans la même casserole, cuire les légumes de 3 à 4 minutes.
4. Verser la sauce teriyaki et le bouillon dans la casserole. Porter à ébullition.
5. Ajouter les pâtes et le poulet. Remuer. Cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à absorption presque complète du liquide.
6. Répartir le macaroni chinois dans les assiettes. Si désiré, parsemer d'oignons verts.

PAR PORTION	
Calories	568
Protéines	41 g
Matières grasses	10 g
Glucides	78 g
Fibres	6 g
Fer	2 mg
Calcium	64 mg
Sodium	877 mg



Poulet à la sauce tomate gratiné sur spaghettis

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 24 minutes • Quantité: 4 portions

• sans noix • sans œuf • se congèle ❄️

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
2. Saler et poivrer les poitrines de poulet.
3. Dans une grande poêle allant au four, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Saisir les poitrines de poulet de 2 à 3 minutes de chaque côté.
4. Couvrir de sauce marinara, de mozzarella et de cheddar. Poursuivre la cuisson au four de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.
5. Pendant ce temps, cuire les pâtes *al dente* dans une casserole d'eau bouillante salée. Égoutter.
6. Dans la même casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Faire revenir les spaghettis de 2 à 3 minutes en remuant. Saler et poivrer.
7. Répartir les pâtes dans les assiettes. Garnir chaque portion d'une poitrine de poulet et de sauce. Si désiré, garnir de basilic.

PAR PORTION	
Calories	725
Protéines	52 g
Matières grasses	30 g
Glucides	58 g
Fibres	6 g
Fer	2 mg
Calcium	288 mg
Sodium	802 mg

Tout est meilleur avec des spaghettis!

Comment donner des airs de fête à vos poitrines de poulet du mardi? En les faisant gratiner et en les servant sur des spaghettis Colavita bien enrobés de sauce tomate! Après le pizza-ghetti, le poulet-ghetti gagnera le cœur des petits comme des grands, c'est promis!



- 1 **Poulet**
4 petites poitrines sans peau



- 2 **Sauce marinara**
500 ml (2 tasses)



- 3 **Mozzarella**
râpée
250 ml (1 tasse)



- 4 **Cheddar**
râpé
60 ml (1/4 de tasse)



- 5 **Spaghettis**
250 g (environ 1/2 lb)

Prévoir aussi:

- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre

Facultatif:

- 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de basilic frais

**SANS
VIANDE**



1 Macaronis
625 ml (2 ½ tasses)



2 Poudre de chili
20 ml (4 c. à thé)



3 Sauce tomate
500 ml (2 tasses)



4 Haricots rouges
rincés et égouttés
1 boîte de 540 ml



5 Cheddar
râpé
250 ml (1 tasse)

Prévoir aussi :

- 1 oignon haché

Facultatif :

- 250 ml (1 tasse)
de maïs en grains



PAR PORTION

Calories	558
Protéines	25 g
Matières grasses	13 g
Glucides	89 g
Fibres	10 g
Fer	5 mg
Calcium	292 mg
Sodium	1 192 mg

Macaroni au chili

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 13 minutes • Quantité : 4 portions

• végété • sans noix • sans œuf • se congèle ❄️

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.
2. Dans la même casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon de 2 à 3 minutes.
3. Ajouter la poudre de chili. Poursuivre la cuisson 30 secondes en remuant.
4. Incorporer la sauce tomate, les haricots rouges et, si désiré, le maïs. Porter à ébullition.
5. Ajouter les pâtes. Saler, poivrer et remuer.
6. Retirer la casserole du feu. Garnir les pâtes de cheddar. Couvrir et laisser le fromage fondre quelques minutes.

En plus d'être nutritive et rapide à préparer, cette recette ne vous coûtera que 1,69 \$ la portion : de quoi réjouir votre portefeuille !



Couppelles de macaronis au fromage, jambon et brocoli

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 22 minutes • Quantité: 12 couppelles

• sans noix • se congèle ❄️

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Environ 2 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter le brocoli dans la casserole. Égoutter.
3. Dans la même casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon de 2 à 3 minutes.
4. Ajouter le mélange laitier pour cuisson. Porter à ébullition.
5. Ajouter le fromage râpé et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu. Ajouter les macaronis et le brocoli. Saler, poivrer et remuer.
6. Déposer les tranches de jambon dans les douze alvéoles de deux moules à gros muffins, puis les façonner en couppelles. Répartir le macaroni au fromage dans les couppelles. Si désiré, garnir de chapelure.
7. Cuire au four de 10 à 12 minutes.

PAR PORTION	
1 couppelle	
Calories	207
Protéines	13 g
Matières grasses	9 g
Glucides	20 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	228 mg
Sodium	296 mg



- ① **Macaronis**
500 ml (2 tasses)



- ② **Jambon fumé**
12 tranches minces



- ③ **1 brocoli**
coupé en petits bouquets



- ④ **Mélange laitier pour cuisson 5%**
500 ml (2 tasses)



- ⑤ **Mélange de fromages italiens râpés**
750 ml (3 tasses)

Prévoir aussi :

- 1 oignon haché

Facultatif :

- 125 ml (1/2 tasse) de chapelure panko

**SANS
VIANDE**



- 1 Spaghettis
350 g (environ
¾ de lb)



- 2 1 poireau
tranché



- 3 Jambon
coupé en cubes
250 g (environ ½ lb)



- 4 Pois verts surgelés
500 ml (2 tasses)



- 5 Crème de
champignons
condensée
1 boîte de 284 ml

Facultatif:

- 60 ml (¼ de tasse)
d'oignons verts
hachés



Spaghetti au jambon et pois verts

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 15 minutes • Quantité: 4 portions

• sans noix • sans œuf

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les spaghettis *al dente*. Égoutter.

2. Dans la même casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le poireau de 3 à 4 minutes.

3. Ajouter le jambon et les pois verts. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes.

4. Ajouter la crème de champignons et 250 ml (1 tasse) d'eau. Porter à ébullition.

5. Ajouter les spaghettis. Poivrer et remuer.

6. Si désiré, garnir d'oignons verts au moment de servir.

PAR PORTION	
Calories	540
Protéines	26 g
Matières grasses	9 g
Glucides	87 g
Fibres	8 g
Fer	4 mg
Calcium	71 mg
Sodium	1 357 mg

sur
le web

10 recettes pour manger les spaghettis autrement
5ingredients15minutes.com/tel-que-vu-dans-le-magazine



L'ORZO, on adore!





- 1 Jambon**
coupé en dés
375 ml (1 1/2 tasse)



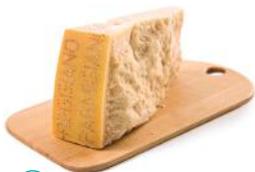
- 2 Bouillon de poulet**
1 litre (4 tasses)



- 3 Orzo**
500 ml (2 tasses)



- 4 Pois verts**
250 ml (1 tasse)



- 5 Parmesan**
râpé
125 ml (1/2 tasse)

Prévoir aussi:

- 1 oignon haché

Facultatif:

- 5 ml (1 c. à thé) de thym haché
- 125 ml (1/2 tasse) de pousses de pois mange-tout



PAR PORTION	
Calories	590
Protéines	34 g
Matières grasses	17 g
Glucides	74 g
Fibres	6 g
Fer	3 mg
Calcium	415 mg
Sodium	1 288 mg

Orzo crémeux au jambon et pois verts

Préparation: 15 minutes • Cuisson: 10 minutes • Quantité: 4 portions

• sans noix • sans œuf

1. Dans une casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les cubes de jambon, l'oignon et, si désiré, le thym de 3 à 4 minutes.

2. Ajouter le bouillon de poulet et l'orzo. Porter à ébullition à feu moyen-élevé en remuant. Cuire à feu doux de 7 à 9 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'orzo soit *al dente*.

3. Ajouter les pois verts et le parmesan. Remuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la sauce soit bien crémeuse. Saler et poivrer.

4. Si désiré, garnir de pousses de pois mange-tout au moment de servir.

sur
le web

15 recettes pour cuisiner l'orzo
www.pratico-pratiques.com/orzo





One pot d'orzo au saumon

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 12 minutes • Quantité : 4 portions

• se congèle

1. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail de 1 à 2 minutes.

2. Ajouter le fumet de poisson et l'orzo. Porter à ébullition. Remuer.

3. Ajouter les asperges, les cubes de saumon, les tomates cerises et, si désiré, l'aneth. Couvrir et poursuivre la cuisson de 7 à 10 minutes, en remuant délicatement de temps en temps. Poivrer.

Option santé

Diminuer le sodium

Vous surveillez votre consommation de sel ? Remplacez le fumet de poisson par la même quantité de bouillon de légumes sans sel ajouté, et cette recette ne vous fournira que 129 mg de sodium !

PAR PORTION	
Calories	648
Protéines	43 g
Matières grasses	25 g
Glucides	59 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	69 mg
Sodium	1 004 mg



1 Fumet de poisson
750 ml (3 tasses)



2 Orzo
375 ml (1 ½ tasse)



3 12 à 15 asperges
coupées en tronçons



4 Saumon
1 filet de 600 g
(environ 1 ½ lb),
la peau enlevée
et coupé en cubes



5 18 à 20 tomates
cerises
coupées en deux

Prévoir aussi :

- 1 oignon haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

Facultatif :

- 30 ml (2 c. à soupe) d'aneth haché



1 Orzo
375 ml (1 1/2 tasse)



2 Crevettes moyennes (calibre 31/40)
cruës et décortiquées
450 g (1 lb)



3 Tomates en dés
1 boîte de 540 ml



4 Pois verts surgelés
500 ml (2 tasses)



5 Assaisonnements italiens
15 ml (1 c. à soupe)

Orzo aux crevettes

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 16 minutes • Quantité : 4 portions

• sans lactose • sans noix • se congèle ❄️

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire l'orzo *al dente*. Égoutter.

2. Dans une grande poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les crevettes 1 minute de chaque côté avec l'ail et les échalotes.

3. Ajouter les tomates, les pois verts et les assaisonnements italiens. Remuer et porter à ébullition. Laisser mijoter à feu doux de 4 à 5 minutes.

4. Ajouter l'orzo dans la poêle. Saler, poivrer et remuer.

PAR PORTION

Calories	438
Protéines	30 g
Matières grasses	5 g
Glucides	68 g
Fibres	6 g
Fer	4 mg
Calcium	159 mg
Sodium	875 mg

Prévoir aussi :

- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- 80 ml (1/2 de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées



Version maison Assaisonnements italiens

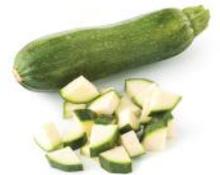
Mélanger 7,5 ml (1/2 c. à soupe) d'origan séché avec 5 ml (1 c. à thé) de marjolaine séchée, 5 ml (1 c. à thé) de thym séché, 2,5 ml (1/2 c. à thé) de basilic séché, 2,5 ml (1/2 c. à thé) de romarin séché et 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sauge moulu.



1 Orzo
375 ml (1 1/2 tasse)



2 Saucisses italiennes
450 g (1 lb)



3 2 courgettes
coupées en
demi-rondelles



4 Tomates en dés
1 boîte de 540 ml



5 Poivrons
rouges rôtis
coupés en dés
125 ml (1/2 tasse)

PAR PORTION	
Calories	681
Protéines	30 g
Matières grasses	32 g
Glucides	70 g
Fibres	5 g
Fer	3 mg
Calcium	202 mg
Sodium	1 345 mg

Orzo aux saucisses

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 16 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • se congèle ❄️

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire l'orzo *al dente*. Égoutter.

2. Pendant ce temps, retirer la membrane des saucisses et défaire la chair en morceaux.

3. Dans la même casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les courgettes de 1 à 2 minutes. Réserver dans une assiette.

4. Dans la casserole, cuire la chair de saucisses et l'oignon de 4 à 5 minutes, en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois.

5. Incorporer l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute.

6. Ajouter les tomates en dés. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 5 à 7 minutes.

7. Ajouter l'orzo, les courgettes et les poivrons rôtis. Saler, poivrer et bien mélanger.

8. Si désiré, garnir de parmesan et de persil au moment de servir.

On a toutes les raisons d'aimer l'orzo!

Cette pâte généralement utilisée dans les soupes mériterait d'être intégrée davantage à notre répertoire culinaire. Polyvalente et rapide à cuire, elle se prête à une foule de recettes et peut même remplacer le riz et le couscous dans nos accompagnements préférés. L'orzo Colavita, l'allié parfait de vos soupers pressés!

Prévoir aussi :

- 1 oignon haché
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché

Facultatif :

- 125 ml (1/2 tasse) de parmesan râpé
- 15 ml (1 c. à soupe) de persil haché



1 Porc haché
450 g (1 lb)



2 2 carottes
coupées en dés



3 Orzo
375 ml (1 ½ tasse)



4 Bouillon de poulet
750 ml (3 tasses)



5 Bébés épinards
500 ml (2 tasses)

Prévoir aussi :

- 1 oignon haché

Facultatif :

- 125 ml (½ tasse) de parmesan râpé

One pot d'orzo au porc et épinards

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 15 minutes • Quantité : 4 portions

• sans noix • sans œuf

1. Dans une grande casserole, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire le porc haché de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois.

2. Ajouter les carottes et l'oignon. Cuire de 2 à 3 minutes.

3. Ajouter l'orzo et le bouillon de poulet, puis porter à ébullition. Remuer. Couvrir et cuire à feu doux de 7 à 10 minutes en remuant quelques fois, jusqu'à absorption presque complète du liquide.

4. Ajouter les bébés épinards et, si désiré, le parmesan. Remuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Saler et poivrer.

PAR PORTION

Calories	606
Protéines	35 g
Matières grasses	25 g
Glucides	57 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	179 mg
Sodium	1 002 mg

ABONNEZ-VOUS

et ne manquez plus aucun numéro !



CHOISISSEZ VOTRE OPTION :

1 1 AN – 12 NUMÉROS
pour **29,99 \$**

2 2 ANS – 24 NUMÉROS
pour **39,99 \$**

3 ABONNEMENT
PAR NUMÉRO
pour **2,50 \$**

*Mettez fin à votre abonnement
quand vous voulez!*

3 façons de m'abonner :

1 Je fais parvenir le coupon ci-joint rempli à l'adresse suivante :
**7710, boulevard Wilfrid-Hamel
Québec (QC) G2G 2J5**

2 1 866 882-0091

3 boutique.pratico-pratiques.com

Veillez prévoir de 6 à 8 semaines avant la réception de votre premier magazine.
Prix en kiosque :
5-15: 5,99 \$ + taxes

P PRATICO
PRATIQUES



- 1. OUI, je m'abonne pour 1 an au magazine 5-15 (12 numéros) pour **34,48 \$** (taxes incluses)
- 2. OUI, je m'abonne pour 2 ans au magazine 5-15 (24 numéros) pour **45,98 \$** (taxes incluses)
- 3. OUI, je m'abonne au magazine 5-15 pour 2,50 \$ par numéro + taxes

Nom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Prov. : _____

Code postal : _____ Tél. : _____

Courriel : _____

Cochez pour recevoir notre infolettre!

MODE DE PAIEMENT :

1. ANNUEL ET 2 ANS

Chèque ou mandat-poste inclus de 34,48 \$ (29,99 \$ + taxes pour les résidents du Québec) à l'ordre de Pratico-Pratiques inc.

Chèque ou mandat-poste inclus de 45,98 \$ (39,99 \$ + taxes pour les résidents du Québec) à l'ordre de Pratico-Pratiques inc.

VISA MasterCard American Express

2. PAR NUMÉRO (2,50 \$ + taxes) (CARTE DE CRÉDIT SEULEMENT)

VISA MasterCard American Express

Numéro de carte : _____

Expiration : _____ CVS (obligatoire) : _____

Signature (obligatoire) : _____