

# Pâtes rodéo

TEMPS DE PRÉP

**5 MIN**

TEMPS TOTAL

**35 MIN**

PORTION

**5****Imprimer****Sauver**

## Ingrédients

Métrique Impérial

- 1 lb bœuf haché extra maigre
- 1 boîte Soupe condensée Crème de brocoli à faible teneur en gras, de CAMPBELL'S®
- 3/4 tasse salsa avec de gros morceaux douce PACE®
- 2 tasses eau
- 2 1/2 tasses légumes surgelés
- 2 tasses pâtes de blé entier non
- 2 c. à t. feuilles de thym, hachées

 **Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle**

## Préparation

- 1.** Faire revenir le bœuf dans l'huile chaude à feu mi-vif dans une grande poêle à surface antiadhésive.
- 2.** Incorporer le reste des ingrédients et porter à ébullition. Baisser le feu à « doux ».
- 3.** Laisser mijoter à couvert jusqu'à ce que les pâtes soient complètement cuites – pendant environ 20 minutes, en remuant à l'occasion et en gardant à la surface du liquide.

## Conseils et Recettes

- *Gardez le thème western en utilisant des pâtes en forme de roue de wagon,et si votre « gang » préfère un goût plus épicé,utilisez la salsa avec de gros morceaux Pace® Moyenne,au lieu de la Douce.*
- *Ce plat est tout aussi fantastique en utilisant des légumes de saison que vous cueillez au jardin ou que vous trouvez à votre marché public régional ! Il suffit d'ajouter 2½ tasses (600 mL) de légumes frais coupés au lieu des légumes surgelés ; ajoutez des variétés qui cuisent rapidement aux dernières minutes du temps de cuisson.*

**Avez-vous cuisiner cette recette?**

**Laissez un commentaire si-dessous.**