



Spaghettis aux tomates, épinards et chorizo

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

12 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 648; protéines 26 g; M.G. 18 g; glucides 92 g; fibres 15 g; fer 7 mg; calcium 269 mg; sodium 640 mg

One pot pasta

La tendance de l'heure a tout pour plaire! Simples et économiques, les one pot pasta cuisent en une seule étape et dans une seule casserole.

Ingrédients

- 350 g (environ 3/4 de lb) de spaghettis
- 500 ml (2 tasses) de bébés épinards
- 18 tomates cerises de couleurs variées coupées en deux
- 1 oignon émincé
- 150 g (1/3 de lb) de chorizo tranché
- 2 gousses d'ail émincées
- 8 feuilles de basilic
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de flocons de piment
- 80 ml (1/3 de tasse) de parmesan râpé
- sel au goût
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes

Préparation

- 1 Dans une grande casserole, déposer les pâtes, puis disposer les légumes et le chorizo autour des pâtes. Parsemer d'ail. Ajouter le basilic, les flocons de piment et le parmesan. Saler et poivrer.
- 2 Verser le bouillon et porter à ébullition à feu doux-moyen. Couvrir et cuire de 12 à 15 minutes. En cours de cuisson, jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé. En fin de cuisson, vérifier s'il y a assez de liquide dans la casserole. Au besoin, ajouter de l'eau.

