

Casserole de tacos et de spaghetti



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
20 min	45 min	12 portions de 1 morceau (249 g) chacune

ce qu'il vous faut

- 440 g de spaghettis, non cuits
- 1 lb (450 g) de bœuf haché extramaigre
- 1 oignon, haché
- 1 poivron vert, haché
- 1 paquet (24 g) d'assaisonnement à tacos avec 30 % moins de sodium
- 1 pot (650 ml) de sauce pour pâtes CLASSICO Riserva Marinara
- 1/4 tasse d'eau
- 1 boîte (19 oz ou 540 ml) de haricots noirs, rincés
- 2 tasses de fromage Tex Mex râpé CRACKER BARREL, divisées

ce qu'il faut faire

Chauffer le four à 350 °F.

Cuire les spaghettis selon le mode d'emploi, sans ajouter de sel.

Entre-temps, faire dorer la viande et l'oignon à feu mi-vif dans une grande poêle antiadhésive, en remuant souvent. Ajouter le poivron; faire revenir de 3 à 5 min ou jusqu'à ce qu'il soit à peine tendre. Ajouter l'assaisonnement à tacos et la sauce pour pâtes; bien mélanger.

Ajouter l'eau dans le pot de sauce pour pâtes vide. Fermer le pot; agiter pour mélanger l'eau et le reste de la sauce. Ajouter au mélange de viande en même temps que les haricots et 1 t du fromage; bien mélanger.

Égoutter les spaghettis. Ajouter au mélange de sauce pour pâtes; mélanger légèrement. Transférer le mélange dans un plat allant au four de 13 x 9 po vaporisé d'un enduit à cuisson.

Cuire 25 min ou jusqu'à ce que le tout soit chaud. Retirer du four. Laisser reposer 5 min avant de couper en morceaux et de servir.

Trucs culinaires

Présentation suggérée

Accompagnez ce plat d'une salade verte croquante arrosée de votre vinaigrette *Kraft* favorite.

Une touche d'éclat

Ajoutez à ce plat vos garnitures de tacos préférées, comme de la crème sure, des tomates fraîches, de la coriandre et des avocats hachés au moment de le servir.

Nutrition

Portions

12 portions de 1 morceau (249 g) chacune

Information nutritionnelle

Portion 12 portions de 1 morceau (249 g) chacune

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	320
----------	-----

% de la valeur quotidienne

Matières grasses	8g
-------------------------	-----------

Matières grasses saturées	4g
---------------------------	----

Cholestérol	35mg
--------------------	-------------

Sodium	420mg
---------------	--------------

Glucides	40g
-----------------	------------

Fibres alimentaires	6g
---------------------	----

Sucres	4g
--------	----

Protéines	20g
------------------	------------

Vitamine A	8 %DV
------------	-------

Vitamine C	40 %DV
------------	--------

Calcium	15 %DV
---------	--------

Fer	30 %DV
-----	--------

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.