

Plat de spaghettis et bœuf cuit au four

TEMPS DE PRÉP

15 MIN

TEMPS TOTAL

45 MIN

PORTION

6



[Imprimer](#)



[Sauver](#)

Ingrédients

Métrique Impérial

- 1 emballage pâtes spaghetti de blé entier non cuites, coupées en deux
- 1 lb bœuf haché extra maigre
- 1 boîte Soupe condensée Crème de céleri à faible teneur en gras, de CAMPBELL'S®
- 1 tasse Bouillon de poulet Prêt à utiliser 30 % moins de sodium, de CAMPBELL'S®
- 1 1/2 tasses pois surgelés
- 1 poivron rouge, haché
- 1/3 tasse ketchup
- 1/2 tasse ricotta à faible teneur en gras (5 %)
- 1/2 tasse lait écrémé
- 2 c. à s. feuilles de basilic frais, hachées
- 2 c. à s. feuilles d'origan frais, hachées
- 1/4 c. à t. poivre noir, moulu
- 1/2 tasse mozzarella partiellement écrémée, râpée

Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle

Préparation

1. Cuire les pâtes selon le mode d'emploi figurant sur l'emballage, sans saler. Égoutter et réserver.
2. Faire revenir le bœuf, à feu mi-vif, dans une grande poêle à surface antiadhésive.
3. Mélanger le bœuf et les ingrédients restants, sauf la mozzarella et les pâtes, dans un grand bol. Incorporer les pâtes. Transférer le mélange dans un plat de cuisson peu profond allant au four de 34 cm × 22 cm (13 po × 9 po) et répartir uniformément. Parsemer le dessus de fromage.
4. 4. Cuire au four à 180 °C (350 °F) pendant 30 minutes. Laisser reposer pendant 10 minutes avant de servir.

Conseils et Recettes

- *Aucune panique à la dernière minute pour égoutter les pâtes bouillantes et servir la sauce et les accompagnements en même temps ! Ce plat cuit au four est facile à faire.*
- *En cultivant vos propres herbes, vous aurez vos provisions en tout temps, pour la cuisson. Vous pouvez les planter dans une jardinière sur le balcon, ou dans le jardin ! Commun dans de nombreuses régions du Canada, l'origan est l'une de ces plantes rustiques qui revient année après année.*

Avez-vous cuisiner cette recette?

Laissez un commentaire si-dessous.

