

Recette

Macaroni « avec pas de viande »

8 portions

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Prix 2,80\$ par portion

Ingrédients

1 oignon haché

2 branches de céleri hachées

2 poivrons hachés (1 vert et 1 jaune ou orange)

1 paquet de 340 g de sans-viande haché à l'italienne (voir Note)

1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés avec le jus

1 boîte de 900 ml (32 oz) de bouillon de légumes

7,5 ml (½ c. à soupe) de fines herbes séchées (mélange à l'italienne ou de Provence)

Poivre et sel

1 boîte de 450 g (1 lb) de macaroni (ou autre pâte courte)

500 ml (2 tasses) de fromage râpé (mélange italien du commerce)

Préparation

Dans une grande casserole, mélanger les légumes, le sans-viande, les tomates et leur jus, le bouillon et les fines herbes. Poivrer généreusement et saler. Porter à ébullition à feu vif.

Lorsque la préparation boue à gros bouillons, ajouter les macaronis et bien mélanger.

Couvrir et cuire à feu moyen-doux 25 minutes ou jusqu'à ce que les macaronis soient cuits, mais encore fermes. Remuer à quelques reprises pour éviter que les pâtes collent au fond de la casserole.

Retirer du feu, ajouter le fromage et bien mélanger pour le faire fondre. Servir.

Se conserve 4 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

Note

De la viande... sans viande? Oui, vous avez bien lu! On trouve sur le marché une alternative végé à la viande hachée : le sans-viande. Fait à partir d'un mélange de protéines de soya et de légumes, il remplace très bien la viande hachée dans les recettes. Il est treize fois moins gras que le bœuf haché extra-maigre, en plus d'être une bonne source de fibres. Comme il est vendu au même prix que le bœuf haché, pourquoi ne pas l'essayer ?

À défaut d'avoir du sans-viande haché à l'italienne, préparez la recette avec du sans-viande nature et doublez la quantité de fines herbes séchées.

Variante

On vide le frigo ! N'hésitez pas à ajouter à cette recette une demie barquette de champignons hachés, des carottes en petits dés ou des courgettes (zucchini) hachées. Vous pouvez aussi remplacer les légumes de la recette par un mélange de légumes déjà coupés (mélange pour soupes ou sauces à spaghetti) vendu dans le rayon des produits frais ou surgelés.

Valeur nutritive (par portion)