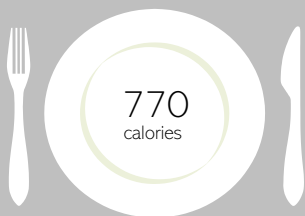




Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Salsa verde

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

Spaghetti à l'italienne - VÉGÉ

INGRÉDIENTS

100 grammes de tomates cerises, en deux
1 laitue romaine de Mirabel, hachée fine
1 gousse d'ail de Lanaudière, hachée fine
1 oignon d'Oka haché finement
1 tige de persil, hachée finement
40 ml de pâte de tomate sans sel
80 ml de vinaigrette maison aux tomates
600 grammes de spaghettis sans gluten
100 grammes d'olives kalameta dénoyautées
60 grammes de fromage feta d'Oka, en dés
1 pincée d'épices poivrons rouges de St-Joseph-du-Lac

INSTRUCTIONS

Porter une casserole d'eau salée à ébullition.

Couper les tomates en deux, hacher finement l'ail, la laitue, les olives, le persil et l'oignon.

Dans une poêle à bord haut, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen-vif, y ajouter les oignons, 1/2 de l'ail, cuire 30 secondes, ajouter la pâte de tomate, cuire 1 minute, ajouter les olives, 3/4 des tomates cerises et cuire 4 minutes. Assaisonner avec 1/2 du mélange d'épices, saler, poivrer et ajouter 2 tasses d'eau pour terminer la cuisson pendant 4 minutes, saler et poivrer.

Ajouter les pâtes à la casserole d'eau bouillante, cuire 8 minutes jusqu'à ce qu'elles soient al dente, réserver 1 tasse d'eau de cuisson, égoutter, mélanger avec un filet d'huile d'olive et réserver.

Mélanger le persil, une pincée de l'ail restant, 8 c. à s. d'huile d'olive, assaisonner avec le mélange d'épices restants, saler et poivrer.

Dans un bol, mélanger la salade, les tomates cerises restantes, arroser avec la vinaigrette désirée et mélanger.

À la poêle de sauce, ajouter les pâtes, 1 tasse de l'eau de cuisson réservée, cuire 2 minutes, en remuant.

Monter les assiettes en répartissant les pâtes, garnir avec la salsa au persil et le fromage feta.

Servir la salade en accompagnement.



TEMPS

15

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit