Spaghettis aux tomates balsamiques rôties

CALORIES 410 • PROTÉINES 18 G • LIPIDES 11 G • LIPIDES SATURÉS 1.5 G • CHOLESTÉROL 5 MG • GLUCIDES 65 G FIBRES 6 G • SUCRES 9 G • SUCRES AJOUTÉS 0 G • SODIUM 125 MG • POTASSIUM 481 MG

À PROPOS

Février est le mois du cœur! Voici une recette végétarienne saine pour le cœur qui vaut la peine d'être cuisinante.

INGRÉDIENTS

- 1,25 l (5 tasses) de tomates cerises coupées en deux
- 500 ml (2 tasses) de pois chiches cuits (si en boîte, bien les rincer)
- 4 gousses d'ail, écrasées
- 45 ml (3 c. à table) d'huile de canola
- 45 ml (3 c. à table) de vinaigre balsamique
- 1 ml (1/4 de c. à thé) de poivre noir
- 1 boîte (375 g/13 oz) de spaghettis à grains entiers
- 125 ml (1/2 tasse) de basilic frais haché et un peu plus pour la garniture
- Garniture en option : 60 ml (1/4 de tasse) de fromage feta émietté ou de fromage parmesan râpé

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Tapisser une plaque à cuisson avec rebords de 33 x 48 cm (13 x 18 pouces) de papier aluminium ou de papier parchemin.
2. Déposer les tomates, les pois chiches, l'ail, l'huile de canola, le vinaigre balsamique et le poivre noir dans un grand bol. Remuer doucement.
3. Placer le mélange de tomates sur la plaque à cuisson déjà préparée et faire rôtir 15 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit ramolli.
4. Pendant ce temps, dans une grande casserole remplie d'eau bouillante, faire cuire les pâtes selon le mode de cuisson sur l'emballage. Les pâtes doivent être tendres mais fermes. Égoutter, mais ne pas rincer; puis mettre de côté 1/2 tasse (125 mL) d'eau des pâtes.
5. Placer les pâtes dans un grand bol et ajouter le mélange de tomates rôties en s'assurant de verser tout le jus provenant de la plaque à cuisson, l'eau des pâtes mise de côté et le basilic frais. Remuer doucement.
6. Répartir les pâtes dans des bols et garnir de feuilles de basilic frais et/ou de fromage, au goût.

Pour plus de recettes, consultez le site Web de la Fondation des maladies du cœur du Canada : www.heartandstroke.ca/healthy-living/recipes/

A division of CFMWS
Une division des SBMFC