



Pâtes aux haricots

Cette recette savoureuse est rapide, facile et économique. Elle peut vous faire gagner du temps la semaine et elle est la solution idéale pour les jours où vous ne savez pas quoi manger et n'avez pas envie de commander.



Portions
6



Temps de préparation
15 Minutes



Temps de cuisson
15 Minutes



Contributrice
Maria Ricupero, MHSc RD CDE

- 360 g* Pastina («petites pâtes», ex. ditali (dans la photo); macaroni; mini penne), crues
- 45 mL Huile d'olive extra vierge
- 2 Carottes, hachées
- 2 Branches de céleri, hachées
- 1 Oignon, moyen, haché
- 3 gousses Ail, haché finement
- 14 oz Tomates broyées en conserve, ou 3 tomates fraîches, hachées
- 19 oz Haricots blancs ou rouges en conserve, égouttés, rincés
- 2 Feuilles de laurier
- 1 c. à thé Origan, séché
- ¼ c. à thé Sel
- ¼ c. à thé Poivre noir moulu ou flocons de piments forts (optionnel)
- 2 c. à s. Persil italien (persil plat), grossièrement haché
- 1 c. à s. Fromage parmesiano, râpé

1. Cuire les pâtes en suivant les directives sur l'emballage. Pendant que les pâtes cuisent, préparer le mélange haricots et sauce.
2. Verser l'huile d'olive extra vierge dans une poêle moyenne et chauffer à feu moyen.
3. Ajouter les carottes, le céleri et l'oignon. Faire sauter jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
4. Ajouter les tomates, l'ail, les haricots et les feuilles de laurier, l'origan, le sel et le poivre. Remuer les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés et cuire.
5. Une fois que les saveurs du mélange haricots et sauce ont eu la chance de se combiner (environ 5 à 8 minutes), ajouter le mélange haricots et sauce aux pâtes cuites et tout remuer. Ajouter le persil.
6. Décorer avec du persil et saupoudrer de fromage parmesiano.

Variation

Vous n'aimez pas les haricots rouges? Essayez la recette avec des haricots romains ou des petits haricots blancs. Vous pouvez aussi ajouter d'autres légumes comme des pois verts ou des poivrons tranchés.

*1 portion de pâtes crues = 60 grammes ou 2 oz ou 1/2 tasse, ce qui donne 1 tasse de pâtes cuites.

Source : <https://www.barilla.com/en-ca/help/measuring-pasta#:~:text=Measuring%20Pasta,-Return%20to%20Help&text=When%20you%20cook%20pasta%2C%202,portions%20of%20pasta%20every%20time.>

MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

Ce repas est végétarien et peut être végétalien si vous n'ajoutez pas de fromage ou si vous n'utilisez pas de substituts contenant des produits laitiers. Ajouter des haricots à vos repas une à deux fois par semaine est une excellente manière d'incorporer des habitudes alimentaires végétaliennes.



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium
on Neurodegeneration
in Aging



CCNV
Consortium canadien en
neurodégénérescence
associée au vieillissement