



# Sauce béchamel rosée

## Ingrédients

### PÂTES

- 300 g de pâtes (fettucine)

### POIVRON

- 2 poivrons rouges coupés en petits dés
- Un filet d'huile végétale
- Sel et poivre, au goût

### SAUCE BÉCHAMEL ROSÉE

- 3 c. à soupe (45 ml) de beurre
- ½ oignon ciselé
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à thé (5 ml) de paprika fumé
- 3 c. à soupe (45 ml) de farine tout usage non blanchie
- 2 tasses (500 ml) de lait
- 1 tasse (250 ml) de tomate broyée en conserve
- ½ tasse (125 ml ou 40 g) de parmesan râpé

## VOUS AUREZ BESOIN DE :

- grande casserole + couvercle
- passoire
- plaque à pâtisserie
- papier parchemin
- planches à découper
- couteaux
- ensemble de cuillères à mesurer
- ensemble de tasses à mesurer
- casserole moyenne et petite casserole
- cuillère de bois
- fouet

## Méthode

### PÂTES

- 1 Remplir une grande casserole d'eau salée et amener à ébullition.
- 2 Ajouter les pâtes et cuire à découvert en remuant à l'occasion.. Le temps de cuisson varie selon le type de pâtes ; goûter après quelques minutes pour vérifier la cuisson.
- 3 Égoutter à l'aide de la passoire. **NE PAS RINCER LES PÂTES !** Si vous n'êtes pas prêts à servir, verser un filet d'huile dessus et remuer ; cela leur évitera de coller.

### POIVRON

- 1 Préchauffer le four à 400 °F.
- 2 Tapiser de papier parchemin une plaque à pâtisserie.
- 3 Déposer les dés de poivron sur la plaque à pâtisserie, arroser d'huile et assaisonner.
- 4 Cuire au four pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient rôtis.

### SAUCE BÉCHAMEL ROSÉE

- 5 Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen.
- 6 Ajouter les oignons et faire suer 5 minutes.
- 7 Ajouter l'ail et le paprika fumé, cuire 2 minutes.
- 8 Ajouter la farine, bien remuer et cuire 1 minute.
- 9 Verser doucement le lait en remuant énergiquement à l'aide d'un fouet et amener à ébullition.
- 10 Baisser le feu et laisser mijoter pendant 3 minutes, sans cesser de remuer pour éviter que la sauce ne colle.
- 11 Ajouter la purée de tomate broyée et laisser mijoter à feu moyen pendant 5 minutes.
- 12 Ajouter les poivrons cuits dans la sauce rosée et rectifier l'assaisonnement.

### MONTAGE

- 13 Mélanger les pâtes avec la sauce et servir avec du parmesan.



**ASTUCE DU CHEF :** faire chauffer le lait de la béchamel (sans bouillir) avant de l'ajouter au roux permet de gagner du temps et minimise le risque de formation de grumeaux !

**ASTUCE DE LA NUTRITIONNISTE :** ajoutez-y des crevettes nordiques et plus de légumes grillés ou accompagnez votre plat d'une salade de légumes et de légumineuses pour en faire un repas complet.