

6  
PORTIONS



La Tablée des Chefs



# Pâtes et sauce tomate express

## Ingrédients

### SAUCE

- 🏠 1 c. à soupe (15 ml) d'huile
- 👑 ½ oignon ciselé
- 👑 2 gousses d'ail hachées
- 🏠 1 c. à thé (5 ml) d'origan frais haché\*
- 🏠 ½ c. à thé (2,5 ml) de thym frais effeuillé\*
- 👑 1 conserve de 796 ml de tomates broyées
- 👑 1 c. à soupe (15 ml) de cassonade
- 🏠 Sel et poivre au goût

### PÂTES

- 👑 3 tasses (750 ml ou 330g) de pâtes au choix

### TU AURAS BESOIN DE

- ★ casserole (moyenne)
- ★ casserole (grande)
- ★ couteau de chef
- ★ couteau d'office
- ★ cuillère en bois
- ★ ensemble de cuillères à mesurer
- ★ ensemble de tasses à mesurer
- ★ ouvre-boîte
- ★ passoire
- ★ planche à découper

## ALTERNATIVES SUGGÉRÉES

\* HERBES FRAÎCHES ➡ herbes séchées de ton choix (basilic, origan, sarriette, thym, etc.) en diminuant la quantité de moitié.

# suite de la recette

## Méthode

### SAUCE

- 1 Chauffer une casserole à feu moyen et ajouter l'huile.
- 2 Ajouter les oignons et les faire dorer pendant 5 minutes.
- 3 Ajouter l'ail et les herbes et cuire 2 minutes.
- 4 Ajouter les tomates, la cassonade, le sel et le poivre et mélanger.
- 5 Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
- 6 Rectifier l'assaisonnement.

### PÂTES

- 7 Amener à ébullition une grande casserole d'eau salée.
- 8 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.
- 9 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.

## BONUS

- ➔ Ajoute un peu de crème 15% à l'étape 6 pour en faire une sauce rosée!
- ➔ Verse les pâtes et la sauce dans un plat allant au four, ajoute du fromage râpé et enfourne le tout à *broil* quelques minutes pour gratiner.
- ➔ Ajoute un aliment protéiné (tofu râpé, viande haché, saucisse, lentilles, etc.) à l'étape 4 (ajuste le temps de cuisson) pour en faire un repas équilibré.