



Casserole de spaghettinis à congeler

PORTIONS

6

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

TEMPS DE CUISSON

22 minutes (+42 minutes pour réchauffer)

Information nutritionnelle

Par portion: calories 555; protéines 23 g; matières grasses 24 g; glucides 63 g; fibres 5 g; fer 4 mg; calcium 370 mg; sodium 778 mg



Cette recette facile de casserole de spaghettinis à la [dinde](#) hachée peut être préparée à l'avance pour être [congelée](#). Il suffit de sortir le plat du congélateur la veille et de le placer au frigo, puis de le cuire au four au moment du repas.

Ingrédients

- 350 g (3/4 de lb) de spaghettinis
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de dinde hachée
- 1 oignon haché
- 1 boîte de tomates broyées de 540 ml
- 80 ml (1/3 de tasse) de pâte de tomates
- 10 ml (2 c. à thé) d'herbes italiennes séchées
- Sel et poivre au goût
- 250 ml (1 tasse) de crème sure 14%
- 1 boîte de crème de champignons condensée de 284 ml
- 500 ml (2 tasses) de mélange de fromages râpés de type tex-mex

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.
- 2 Dans la même casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Cuire la dinde hachée de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.
- 3 Ajouter l'oignon et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes.
- 4 Ajouter les tomates broyées, la pâte de tomates et les herbes italiennes. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 5 à 7 minutes à feu doux.
- 5 Dans un bol, fouetter la crème sure avec la crème de champignons.
- 6 Dans un plat de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po), verser la moitié de la sauce à la dinde. Couvrir de la moitié des

pates, de la preparation a la creme sure et du tromage. Repeter ces etapes une fois.

- 7 Couvrir le plat d'une pellicule plastique, puis d'une feuille de papier d'aluminium. Placer au congélateur.
- 8 La veille du repas, laisser décongeler le plat au réfrigérateur.
- 9 Au moment du repas, préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 10 Retirer le papier d'aluminium et la pellicule plastique du plat. Remettre le papier d'aluminium sur le plat.
- 11 Cuire au four de 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit chaude.
- 12 Régler le four à la position «gril» (*broil*). Retirer le papier d'aluminium du plat et faire gratiner de 2 à 3 minutes.