



5 15

Coquilles farcies brocoli et saucisses

SERVES

4

PREP TIME

15 minutes

COOK TIME

36 minutes

Nutrition facts

Par portion: calories 724; protéines 31 g; matières grasses 46 g; glucides 49 g; fibres 8 g; fer 3 mg; calcium 442 mg; sodium 1 402 mg

Les soirs de semaine, comme le [weekend](#), on ne fait qu'une bouchée de ces pâtes farcies aux [saucisses italiennes](#).

Ingredients



16 coquilles géantes



4 saucisses italiennes douces



500 ml (2 tasses) de brocolis haché



625 ml (2 1/2 tasses) de sauce marinara



500 ml (2 tasses) de mélange de quatre fromages italiens râpés

[Select all ingredients](#)

Prévoir aussi:

- 1 oignon haché

Facultatif:

- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 60 ml (1/4 de tasse) de basilic émincé

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 2 Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*.
- 3 Retirer les membranes des saucisses et défaire la chair en petit cubes.
- 4 Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Cuire les saucisses.
- 5 Ajouter l'oignon, le brocoli et, si désiré, l'ail. Cuire 3 minutes. Saupoudrer de sel.
- 6 Farcir les coquilles avec la préparation aux saucisses.
- 7 Au fond d'un plat de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po), verser la sauce marinara. Mettre les coquilles farcies dans le plat. Napper du reste de la sauce et parsemer de fromage râpé. Couvrir le plat d'une feuille de papier d'aluminium et cuire au four de 15 à 20 minutes.
- 8 Retirer la feuille de papier d'aluminium et poursuivre la cuisson au four 10 minutes.

Inscrivez-vous à notre infolettre pour plus d'inspirations, de conseils et de nouveautés.

Obtenez en plus 15% de rabais sur notre boutique en ligne!

Prénom

Email

Inscription

- 9 Si désiré, parsemer de basilic au moment de servir.