



Coquilles non farcies apprêtées à l'avance



PRÉPARATION : 30 MIN CUISSON: 45 MIN

Qu'est-ce qu'il me faut ?

6 PORTIONS

- 4 tasses de coquilles moyennes, non cuites
- 1 lb (450 g) de bœuf haché extramaigre
- 1 pot (650 ml) de sauce pour pâtes *Classico* di Napoli Tomate et basilic
- 3/4 tasse de produit de fromage à la crème *Philadelphia* léger
- 1/2 tasse de lait
- 1/4 tasse de fromage 100 % Parmesan râpé *Kraft*
- 1/3 tasse de basilic frais, haché
- 1-1/2 tasses de fromage Mozzarella partiellement écrémé râpé *Cracker Barrel*

Que dois-je faire ?

Étape 1

Faire cuire les pâtes selon le mode d'emploi sur l'emballage, en omettant le sel. Entre-temps, faire rissoler la viande dans une grande poêle. Incorporer la sauce pour pâtes; laisser mijoter à feu moyen pendant 2 minutes, en remuant fréquemment. Retirer du feu.

Étape 2

Égoutter les pâtes. Dans un grand bol, battre au fouet la produit de fromage à la crème, le lait et le parmesan jusqu'à ce qu'ils soient homogènes. Ajouter les pâtes et le basilic; remuer légèrement jusqu'à ce que les pâtes soient également enrobées. Étaler la moitié de la sauce à la viande dans le fond d'un plat à cuisson de 13 po x 9 po vaporisé d'enduit à cuisson; couvrir du mélange de pâtes et du reste de sauce à la viande. Parsemer de mozzarella; couvrir de papier d'aluminium. Réfrigérer jusqu'à 24 heures.

Étape 3

Chauffer le four à 375 °F. Faire cuire la casserole, couverte, de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit chaud. Cuire à découvert après 30 minutes.

Conseils des Cuisines Kraft

Substitution(s)

Remplacez le basilic par du persil frais.

Une touche d'éclat

Faites cuire 1 petit oignon haché et 1 petit

Nutrition

Calories	570
% valeur quotidienne	
Matières grasses 18 g	28 %
Matières grasses saturées 9 g	45 %
Cholestérol 80 mg	

poivron vert avec la viande.

Variante

Vous pouvez faire cuire la recette immédiatement après l'avoir préparée. Réduisez simplement le temps de cuisson à 30 minutes, et cuisez à découvert après 20 minutes de cuisson.

Une touche d'éclat

Garnissez de 1/3 de tasse de basilic frais, haché, au moment de servir.

Sodium 740 mg	31 %
Glucides 60 g	20 %
Fibres alimentaires 5 g	20 %
Sucres 10 g	
Protéines 39 g	
Vitamine A	20 %
Vitamine C	10 %
Calcium	30 %
Fer	35 %

Portions

Donne 6 portions de 1 1/2 tasse (375 ml) chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.