



Macaroni chinois au canard effiloché façon one pot pasta

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

12 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 622; protéines 39 g; M.G. 12 g; glucides 88 g; fibres 6 g; fer 6 mg; calcium 473 mg; sodium 1 237 mg

Ingrédients

- 1 litre (4 tasses) de tortiglioni
- 500 ml (2 tasses) de mélange de légumes frais pour sauce à spaghetti
- 1 poivron rouge coupé en dés
- 1 contenant de champignons de 227 g, émincés
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 80 ml (1/3 de tasse) de sauce soya faible en sodium
- 30 ml (2 c. à soupe) de mélasse
- 875 ml (3 1/2 tasses) de bouillon de poulet réduit en sodium
- sel et poivre du moulin au goût
- 2 contenants de canard confit à effilocheur Canard Goulu de 180 g chacun
- 3 oignons verts émincés

Préparation

- 1 Dans une casserole, déposer les tortiglioni, le mélange de légumes pour sauce à spaghetti, le poivron, les champignons et l'ail. Ajouter la sauce soya, la mélasse et le bouillon de poulet. Saler, poivrer et remuer. Ajouter le canard et remuer. Couvrir et porter à ébullition à feu moyen.
- 2 Laisser mijoter de 12 à 15 minutes à feu doux-moyen, en remuant fréquemment et en ajoutant du bouillon de poulet au besoin, jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente*.
- 3 Au moment de servir, parsemer d'oignons verts.

