



One pot de coquilles aux tomates séchées et cacciatore

PORTIONS
de 4 à 6

TEMPS DE PRÉPARATION
15 minutes

TEMPS DE CUISSON
12 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 462; protéines 17 g; M.G. 21 g; glucides 53 g; fibres 4 g; fer 3 mg; calcium 86 mg; sodium 812 mg

Grâce à leur mélange de saucissons, de tomates et d'épices, ces pâtes tout-en-un font un pied de nez aux soupers de semaine ennuyeux!

Ingrédients

- 1 oignon haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de thym haché
- 80 ml (1/3 de tasse) de persil haché
- 125 ml (1/2 tasse) de tomates séchées émincées
- 12 tomates cerises de couleurs variées coupées en deux
- 500 ml (2 tasses) de bébés épinards
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet réduit en sodium
- 250 ml (1 tasse) de crème à cuisson 15%
- 1 litre (4 tasses) de coquilles
- sel et poivre du moulin au goût
- 125 g (environ 1/4 de lb) de cacciatore émincé

Préparation

- 1 Dans une grande casserole, déposer l'oignon, l'ail, les fines herbes, les tomates séchées, les tomates cerises, les bébés épinards, l'huile, le bouillon, la crème et les pâtes. Saler et poivrer. Ajouter le cacciatore et remuer. Porter à ébullition.
- 2 Remuer et couvrir. 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*.