



One pot pasta gemellis, tomates séchées et épinards

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

TEMPS DE CUISSON

12 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 546; protéines 20 g; M.G. 27 g; glucides 58 g; fibres 5 g; fer 4 mg; calcium 383 mg; sodium 1 218 mg



Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes
- 500 ml (2 tasses) de [sauce Alfredo](#)
- 30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais émincé
- 60 ml (1/4 de tasse) de persil frais haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'origan frais haché
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de câpres
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 1 oignon haché
- 1 contenant de bébés épinards de 142 g
- 125 ml (1/2 tasse) de [tomates séchées](#) émincées
- 750 ml (3 tasses) de gemellis
- 80 ml (1/3 de tasse) de parmesan râpé

Étapes

- 1 Dans une grande casserole, mélanger le bouillon de légumes avec la sauce Alfredo, les fines herbes, l'huile d'olive, les câpres, l'ail et l'oignon. Ajouter les bébés épinards, les tomates séchées, les gemellis et le parmesan. Porter à ébullition.
- 2 Couvrir et laisser mijoter de 12 à 15 minutes à feu doux-moyen, en remuant fréquemment et en ajoutant du bouillon de légumes au besoin, jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente* et que le liquide soit presque complètement absorbé.