



Casserole de pâtes aux haricots

Rendement : 8 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
1 c. à table	huile végétale	15 ml
½	oignon, en dés	½
1	gousse d'ail, émincée	1
¾ tasse	champignons, tranchés	175 ml
½	poivron rouge, en dés	½
2 tasses	haricots noirs, cuits, OU en boîte, rincés et égouttés	500 ml
1½ tasse	tomates écrasées ou en dés faibles en sodium (½ boîte de 796 ml ou 28 oz)	375 ml
2 c. à thé	assaisonnement au chili	10 ml
½ c. à thé	cumin, moulu	2 ml
½ c. à thé	origan séché	2 ml
1½ tasse	cheddar, râpé	375 ml
¼ c. à thé	sel	1 ml
3 tasses	pâtes au blé entier ou aux grains entiers, cuites – 160 g (6 oz) de pâtes sèches donnent 750 ml (3 tasses) de pâtes cuites	750 ml
Facultatif :	poivre	

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter l'oignon et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre.
3. Ajouter l'ail et cuire de 1 à 2 minutes.
4. Ajouter les champignons et le poivron. Cuire à feu moyen jusqu'à réduction du liquide produit par les champignons.
5. Ajouter les tomates, les épices, l'origan et les haricots. Saler et poivrer, au goût. Laisser mijoter de 25 à 30 minutes.
6. Enduire des plats allant au four avec un aérosol de cuisson.

Note : La suite et valeur nutritive à la page 2.

7. Mélanger les pâtes et la sauce. Retourner pour bien enduire les pâtes. Verser dans les plats allant au four. Garnir de fromage.
8. Cuire au four de 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le centre du plat soit chaud et le fromage, fondu.

Valeur nutritive pour 200 g (1/8 de la recette)	
Calories	260
Lipides	10 g
saturés	5 g
+ trans	0 g
Sodium	220 mg
Glucides	31 g
Fibres	6 g
Sucre	3 g
Protéines	13 g
Calcium	200 mg
Fer	2 mg

Portions selon le Guide alimentaire
1 Légumes et fruits
1 Produits céréaliers
1/2 Lait et substituts
1/2 Viandes et substituts