



PÂTES AU THON ET AU BROCOLI EN CASSEROLE

Ce repas « tout-en-un » est une excellente recette pour préparer un souper nutritif pour votre famille en seulement 15 minutes. Concoctez, servez et savourez !

Temps de préparation : 15 minutes • Temps de cuisson : 15 minutes • 4 à 6 portions

INGRÉDIENTS

- 2 1/4 tasses (560 ml) de lait
- 1 tasse (250 ml) d'eau
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel
- 10 oz (300 g) de penne de blé entier
- 6 tasses (1,5 L) de bouquets de brocoli frais (environ 1 grosse tête)
- 3/4 tasse (180 ml) de poivron rouge, coupé en dés (environ 1 poivron moyen)
- 8 oz (250 g) de fromage Ricotta
- 1 c. à thé (5 ml) de zeste de citron
- 3 c. à soupe (45 ml) de jus de citron fraîchement pressé (environ 1 citron moyen)
- 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre
- 2 conserves (170 g chacune) de thon émietté dans l'eau, égoutté

PRÉPARATION

Dans une grande casserole, chauffer 2 tasses (500 ml) du lait avec l'eau et le sel à feu moyen, jusqu'à l'apparition de vapeur. Incorporer les pâtes, couvrir, réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter 8 à 10 minutes, en remuant à l'occasion. Ajouter le brocoli et le poivron rouge sur les pâtes, couvrir et laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres et que le brocoli et le poivron rouge soient tendres, mais croquants.

Ajouter la Ricotta, le zeste de citron, le jus de citron et le poivre dans la casserole et remuer pour mélanger. Incorporer le reste du lait pour humecter les pâtes au besoin et obtenir la consistance souhaitée. Incorporer le thon en remuant délicatement, jusqu'à ce qu'il soit bien chaud.

Le lait est une source de 15 éléments nutritifs essentiels et en ajouter à vos mets préférés améliore grandement la valeur nutritive du plat. Cette casserole de pâtes au thon et au brocoli est une excellente recette pour préparer un repas nutritif et équilibré en un tournemain !

Votre diététiste

Nom : _____
Coordonnées : _____
Organisation : _____

Les diététistes sont des professionnels de la santé réglementés qui utilisent leurs connaissances et compétences spécialisées en matière d'alimentation et de nutrition pour traduire la science en conseils fiables visant à aider la population à adopter de saines habitudes de vie.

Pour plus de recettes, visitez
[MonAlimentation.ca](https://www.monalimentation.ca)



Nous sommes diététistes

**MOIS DE
LA NUTRITION
2024**

Fiers commanditaires
du Mois de la nutrition 2024
des Diététistes du Canada

