

Boucles à la primavera : Parfaites pour les lunchs

RECETTES - PÂTES - RENTRÉE SCOLAIRE - REPAS - THÉMATIQUES - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 4-6

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 boîte de boucles **Catelli Smart®**
- 1 tête de brocoli, coupé en fleurons
- 1 oignon rouge, coupé en cube
- 2 poivrons, couleurs au choix, coupés en dés
- 2 courgettes, coupées en dés
- 2 grosses carottes, coupées en petits dés
- ¼ tasse d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 2 tasses de petites tomates variées, coupées en deux
- 2 c. table de basilic frais, haché
- 1 c. table d'origan frais, haché
- 2 c. table de persil, haché
- 1/2 c. table d'épices mélange italien
- Le jus d'un demi-citron
- ½ tasse de parmesan râpé
- Huile d'olive au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 450 F.
2. Déposer les brocolis, l'oignon, les poivrons, les courgettes et les carottes sur une plaque recouverte de papier parchemin.
3. Verser l'huile d'olive, saler et poivrer.

4. Bien brasser les légumes afin de les enduire d'huile.
5. Enfourner sur la grille du centre pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient cuites.
6. Pendant ce temps, faire cuire les boucles selon les instructions sur la boîte. Égoutter.
7. Dans un grand saladier, mettre les légumes, les tomates, les boucles, les épices, le jus de citron et le parmesan. Bien mélanger.
8. Ajouter de l'huile au goût. Rectifier l'assaisonnement au besoin.