Pâtes piquantes aux cèpes

PRÉPARATION: 10 MINUTES

CUISSON: 20 MINUTES

6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

- *1 petit paquet (30 g) de cèpes séchés*
- *1/2 tasse d'eau bouillante*
- *1/3 tasse d'huile d'olive*
- *2 gousses d'ail hachées finement*
- *1 pincée de flocons de piment chili séchés*
- *2 tasses de champignons de Paris (blancs) coupés en 4*
- *1/4 c. à thé de sauge séchée ou 2 feuilles de sauge fraîche, hachées*
- *1/3 tasse de persil frais haché*
- *1/2 tasse de mini bocconcini*
- *1/2 lb (250 g) de pâtes non cuites (de préférence des pâtes courtes)*

Valeur nutritive

PAR PORTION (1/6 de la recette)

Équivalences rénales :
2 éq. féculent + 1 éq. protéine + 1 éq. légume

Calories	**337 kcal**
Protéines	**10 g**
Glucides	**36 g**
Fibres	**2 g**
Lipides	**17 g**
Gras saturés	**4 g**
Cholestérol	**13 mg**
Sodium	**7 mg**
Potassium	**219 mg**
Phosphore	**154 mg**

SUGGESTION

Cuisinez ces pâtes d'avance ou gardez-en des portions au congélateur ! Les pâtes aux cèpes accompagnent à merveille la viande ou le poisson grillé.

Remarque: *Cette recette se double sans problème et les restes se congèlent très bien. Faire décongeler toute une nuit au frigo; ajouter 2 cuillerées à soupe d'eau pour réchauffer.*

PRÉPARATION

1. Réhydrater les cèpes dans une 1/2 tasse d'eau chaude.
2. Remplir d'eau une marmite (environ 3 litres), puis amener l'eau à ébullition pour la cuisson des pâtes.
3. Entre-temps, faire chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle suffisamment grande pour contenir les pâtes une fois cuites.
4. Plonger l'ail et les flocons de piment fort dans l'huile jusqu'à ce que l'ail blondisse.
5. Ajouter les champignons de Paris, hausser la température à feu moyen vif et poursuivre la cuisson.
6. Faire cuire les pâtes selon les instructions du fabricant.
7. Essorer les cèpes et réserver le liquide de trempage pour la sauce. Hacher les cèpes et les mettre dans la poêle.
8. À l'aide d'une passoire à mailles fines, filtrer le liquide de trempage des champignons dans la poêle.
9. Ajouter la sauge et cuire 5 minutes.
10. Égoutter les pâtes (NE PAS LES RINCER) et les incorporer à la sauce aux champignons en cours de cuisson. Ajouter les mini bocconcini et le persil, puis servir.

Source: Osez les saveurs ! Printemps 2009. ISSN 1918-3038 Osez les saveurs !
© 2010 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca
Pour plus de recettes, visitez www.osezlessaveurs.ca