



PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

4 PORTIONS

RIGATONI PRIMAVERA AUX BOULETTES

INGRÉDIENTS

Valeur nutritive

PAR PORTION :

¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

3 protéine + 3 féculent + 1 légume

Calories	448 Kcal
Protéines	23 g
Glucides	44 g
Fibres	3 g
Lipides	20 g
Gras saturés	6 g
Cholestérol	80 mg
Sodium	125 mg
Potassium	587 mg
Phosphore	262 mg

*16 boulettes de viande congelées
(recette à la page 17)*

*3 tasses de pâtes rigatoni, sèches
(ou autres pâtes courtes)*

*1 tasse de brocoli coupé en
petits fleurons*

1 c. à soupe d'huile d'olive

¼ tasse de poireau émincé

*1 tasse de poivron rouge coupé
en morceaux*

*1 tasse de courgette coupée en
rondelles*

1 c. à soupe de jus de citron

1 c. à soupe de zeste de citron

¼ tasse de feuilles de basilic

PRÉPARATION

- 1 Porter une grande casserole d'eau à ébullition. Ajouter les boulettes et porter de nouveau à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 5 minutes. Ajouter les pâtes et laisser mijoter pendant 14 minutes (vérifier le temps de cuisson indiqué sur l'emballage). Ajouter le brocoli durant les 2 dernières minutes de cuisson.
- 2 Réserver 1 tasse d'eau de cuisson, égoutter et réserver.
- 3 Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poireau, le poivron et les courgettes. Faire revenir pendant 5 minutes en remuant souvent pour que le poireau ne brûle pas.
- 4 Ajouter les boulettes, les pâtes, le brocoli et ¼ tasse d'eau de cuisson réservée ainsi que le jus et le zeste de citron. Mélanger délicatement et ajouter un peu d'eau de cuisson si nécessaire. Garnir généreusement de basilic et poivrer au goût. Servir immédiatement.

NOTE : Pour ajouter encore plus de saveur, ajouter 1 c. à soupe de pâte de basilic.