



# Sauce aux tomates cerises et aux tomates séchées

## Ingrédients

### PÂTES

- 300 g de pâtes longues de blé entier

### SAUCE AUX TOMATES CERISES ET AUX TOMATES SÉCHÉES

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale
- 1 petit oignon ciselé
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 branche de thym frais, effeuillée
- 4 tasses (environ 680 g) de tomates cerises rouges coupées en 2
- ¼ tasse (60 ml) de tomates séchées dans l'huile, égouttées, en petits dés
- ¼ tasse (60 ml) d'olives Kalamata dénoyautées et hachées
- ¼ tasse (60 ml) de basilic frais, ciselé
- Sel et poivre, au goût

### VOUS AUREZ BESOIN DE :

- grande casserole + couvercle
- passoire
- planches à découper
- couteaux
- grande poêle
- ensemble de cuillères à mesurer
- ensemble de tasses à mesurer
- cuillère de bois

## Méthode

### PÂTES

- 1 Remplir une grande casserole d'eau salée et amener à ébullition.
- 2 Ajouter les pâtes et cuire à découvert en remuant de temps à autre. Le temps de cuisson variera selon le type de pâtes. Goûter après quelques minutes pour vérifier la cuisson.
- 3 Égoutter à l'aide de la passoire. **NE PAS RINCER LES PÂTES!** Si vous ne servez pas les pâtes tout de suite, verser un filet d'huile dessus et remuer ; cela leur évitera de coller.

### SAUCE AUX TOMATES CERISES ET AUX TOMATES SÉCHÉES

- 4 Chauffer une grande poêle à feu moyen-doux et ajouter l'huile.
- 5 Faire suer l'oignon pendant quelques minutes.
- 6 Ajouter l'ail et le thym et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes.
- 7 Ajouter les tomates cerises et laisser compoter pendant 10 minutes, en remuant à l'occasion ou jusqu'à ce que les tomates ramollissent.
- 8 Ajouter les tomates séchées, les olives et le basilic et mélanger. Assaisonner au goût et servir sur les pâtes.



**ASTUCE DU CHEF :** ne pas dépasser le temps de cuisson de la sauce ; sinon, la pelure des tomates se séparera de la chair.

**ASTUCE DE LA NUTRITIONNISTE :** servir avec un filet de poisson blanc issu de pêche durable ou une escalope de poulet. Ajouter des lentilles à la sauce ou accompagner d'un verre de lait ou de boisson de soya non sucrée et enrichie afin d'ajouter des protéines pour en faire un repas complet.