

Pâtes au fromage de chèvre et aux tomates

Pour 8 portions

Mise en place et préparation : env. 45 min

- 8 à 10 tomates italiennes, non pelées (environ 0,75 kg ou 1,5 livres)
- 125 ml (1/2 tasse) de feuilles de basilic grossièrement hachées
- 45 ml (3 cuillères à soupe) d'olives noires tranchées
- 25 ml (2 cuillères à soupe) d'huile d'olive extra-vierge
- 25 ml (2 cuillères à soupe) de vinaigre balsamique
- 90 g de fromage de chèvre très maigre émietté
- 375 g (3/4 livre) de pâtes courtes
- Sel et poivre fraîchement moulu

1. Hacher grossièrement les tomates au robot culinaire.
2. Les mettre dans un grand bol et y ajouter le basilic, les olives, l'huile, le vinaigre et le fromage. Réserver.
3. Cuire les pâtes en suivant les instructions données sur l'emballage.
4. Les égoutter et les incorporer au mélange de tomates. Saler et poivrer au goût.

Information nutritionnelle par portion :

Calories : 230 Kcal (soit 962 kJ)

Matières grasses : 6 g

Matières grasses saturées : 2 g

Fibres alimentaires : 2 g

Protéines : 37 g

Glucides : 36 g

