

Donne 4 portionsRenée Compton, Dt. P.
OTTAWA, ONTARIO**Pâtes aux légumes rôtis
et au fromage de chèvre**

PRÉCHAUFFER LE FOUR À 220 °C (425 °F)

GRANDE PLAQUE À BISCUITS MUNIE D'UN BORD, GRAISSÉE

CONSEIL

Ce plat est une bonne façon d'augmenter votre consommation de légumes. Préparez les pâtes avec les légumes suggérés dans la recette ou avec tout autre légume qui plaît aux membres de votre famille. Les restes sont excellents servis froids ou réchauffés pour le lunch du lendemain midi.

Pour obtenir une meilleure saveur, prenez des fines herbes fraîches plutôt que des herbes séchées, mais ne les ajoutez qu'à la fin de la cuisson, avec le fromage. Comptez environ 25 ml (2 c. à table) d'herbe fraîche pour 5 ml (1 c. à thé) d'herbe séchée.

**Données
nutritionnelles**

En choisissant des légumes à rôtir, prenez ceux qui ont une couleur foncée, rouges, orange ou verts. Ces légumes sont plus riches en éléments nutritifs et en substances phytochimiques.

On prend de l'avance

Vous pouvez faire rôtir les légumes une journée à l'avance. Réchauffez-les au four de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient très chauds.

Variation

Ce mélange de légumes est excellent aussi sur la pizza. On garnit d'un peu de pesto ou de sauce à pizza.

Portions selon le Guide

PRODUITS CÉRÉALIERS	LÉGUMES ET FRUITS
2	4 1/2
1/2	
PRODUITS LAITIERS	VIANDES ET SUBSTITUTS

1 l	courgettes coupées en cubes	4 tasses
500 ml	aubergine coupée en cubes	2 tasses
500 ml	poivrons rouges hachés grossièrement	2 tasses
250 ml	oignons blancs ou rouges hachés grossièrement	1 tasse
25 ml	huile d'olive	2 c. à table
7 ml	assaisonnement à l'italienne ou à la française	1 1/2 c. à thé
100 à 125 g	fromage de chèvre émietté	3 1/2 à 4 oz
250 g	rotini, penne ou autres pâtes parmesan (facultatif)	8 oz

- Mettre les courgettes, l'aubergine, les poivrons et les oignons dans un grand bol. Ajouter l'huile et les fines herbes puis remuer pour enrober. Étendre les légumes, sans qu'ils se chevauchent, sur la plaque à biscuits préparée. Faire rôtir, en remuant de temps à autre, de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient dorés et légèrement ramollis.
- Pendant ce temps, faire cuire les pâtes à l'eau bouillante dans une grande casserole selon les instructions du fabricant ou jusqu'à ce qu'elles soient *al dente*. Laisser égoutter.
- Mélanger les légumes et les pâtes. Répandre le fromage de chèvre émietté dessus. Mélanger et saupoudrer de parmesan, si on le désire.

On prend un repas complet
Ces pâtes sont merveilleuses pour une réception à la bonne française. Terminez le repas par une CRÈME CARAMEL À L'ORANGE (voir la recette à la page 168).

Valeur nutritionnelle

PAR PORTION			
Calories	395	Glucides	56,3 g
Protéines	13,7 g	Fibres alimentaires	6,5 g
Matières grasses	13,4 g	Sodium	99 mg

Excellente source de fer, de vitamine C, de vitamine A, de thiamine, de riboflavine, de niacine et d'acide folique. **Bonne** source de zinc et de vitamine B₆. **Très riche** en fibres alimentaires.