



PÂTES VÉGÉTARIENNES DU SUD-OUEST

Ingrédients

Pour 2 personnes

1 càs d'huile végétale
1 oignon
1/2 poivron vert
2 gousses d'ail
2 càs de poudre de chili
1 càc de cumin moulu
1 boîte de tomates en dés
avec jus
1 boîte de pois chiches
1 paquet de grains de maïs
surgelés
230g de pâtes non cuites
150g de fromage Monterey
Jack râpé

Étapes

- 1.** Chauffer l'huile dans une grande poêle profonde. Faire revenir l'oignon, le poivron vert, l'ail, la poudre de chili et le cumin. Incorporer les tomates, les pois chiches et le maïs. Réduire le feu à doux et laisser mijoter 15 à 20 minutes, ou jusqu'à épaississement.
- 2.** Pendant ce temps, porter à ébullition une grande casserole d'eau légèrement salée. Ajouter les pâtes et cuire de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter.
- 3.** Mélanger les pâtes et la sauce. Saupoudrer chaque portion de fromage Monterey Jack