



# PÂTES AUX TOMATES RÔTIES ET À LA FETA

4 À 6  
PORTIONS

## INGRÉDIENTS

- 2 casseaux (1000 ml) de tomates raisins, tiges retirées
- 1 petit oignon, en dés
- ¼ tasse (60 ml) de basilic frais, haché
- 1 gousse d'ail, émincée
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- ¼ c. à thé (1 ml) de thym séché
- ¼ c. à thé (1ml) de flocons de piment fort
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre
- 1 bloc (200 g) de fromage Feta canadien
- 2 tasses (500 ml) de pâtes penne à grains entiers, sèches

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Mettre les tomates, l'oignon, le basilic, l'ail, l'huile d'olive, le thym, les flocons de piment fort et le poivre dans un grand plat de cuisson. Mélanger pour combiner.
3. Déposer le bloc de feta dans le plat de cuisson, au milieu des tomates.
4. Cuire à découvert pendant 45 minutes, jusqu'à ce que la plupart des tomates aient éclaté.
5. Cuire les pâtes dans une grande casserole en suivant les directives de l'emballage. Réserver 1 tasse de l'eau de cuisson des pâtes avant de les égoutter.
6. Écraser légèrement le mélange de tomates et de feta à l'aide d'un pilon ou d'une fourchette.
7. Combiner les pâtes égouttées au mélange de tomates. Ajouter de l'eau de cuisson des pâtes si le mélange semble sec.

## NOTES

Ajoutez des olives tranchées pour rehausser la saveur du mets.



Education  
**Nutrition.ca**  
Par les diététistes des  
Producteurs laitiers du Canada

Faciles à préparer, faciles à aimer.  
Des recettes que vous aurez envie de partager