



PENNE, SAUCE BOLOGNAISE DE LENTILLES ET FETA

Avec de la roquette et des graines de courge



LENTILLES

Rouges, oranges, blondes, vertes... on en voit de toutes les couleurs avec les lentilles ! Plus solides, les vertes n'éclatent pas à la cuisson contrairement aux autres variétés.



Oignon



Gousse d'ail



Tomates cerises rouges ✨



Lentilles



Graines de courge



Origan séché



Concentré de tomates



Penne complètes



Roquette ✨



Feta ✨

Total : 25-30 min. Veggie

Facile

À manger dans les 5 jours

Dans cette sauce bolognaise, la viande hachée est remplacée par les lentilles, qui s'accordent très bien avec l'acidité de la feta. Saviez-vous que seul le fromage de brebis produit de manière traditionnelle dans certaines parties de la Grèce peut porter la dénomination « feta » ? Une fierté nationale dont les Grecs raffolent : ils en consomment en moyenne 10 kilos par personne chaque année !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, passoire, wok ou sauteuse avec couvercle et bol.

Recette de penne, **sauce bolognaise de lentilles et feta** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pour les penne, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Coupez les **tomates cerises** en deux.



2 GRILLER LES GRAINES DE COURGE

Faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu vif et grillez-y les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les.



3 PRÉPARER LA SAUCE

Faites chauffer l'huile d'olive dans le même wok et faites revenir l'**oignon** et l'**ail**. Ajoutez l'**origan** et le **concentré de tomates**, puis poursuivez la cuisson 5 minutes. Versez ensuite 100 ml d'eau par personne, émincez ¼ de cube de bouillon par personne au-dessus du wok, puis ajoutez la cassonade et la moitié du vinaigre balsamique noir. Couvrez et laissez mijoter 10 minutes. Ajoutez les **tomates cerises** à mi-cuisson.



4 CUIRE

Pendant ce temps, faites cuire les **penne** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez. Ajoutez les **lentilles** au wok contenant la sauce, mélangez bien et laissez mijoter 1 minute de plus.



5 MÉLANGER

Mélangez l'huile d'olive vierge extra et le reste de vinaigre balsamique noir dans le bol pour obtenir une vinaigrette. Salez et poivrez avant de la mélanger à la **roquette**. Émiettez la moitié de la **feta** au-dessus du wok et laissez-la fondre. Ajoutez enfin les **penne** à la sauce, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez le plat dans les assiettes, émiettez le reste de la **feta** par-dessus et parsemez de **graines de courge**. Accompagnez le tout de **roquette**.

❖ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Les produits céréaliers complets et les légumineuses intègrent un régime alimentaire sain. Les lentilles en sont un bon exemple : elles sont relativement riches en fibres, qui procurent entre autres un sentiment de satiété et retardent donc les fringales.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Lentilles (boîte) (g) *	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Penne complètes (g) 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Roquette (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	1	2	2	3	3
Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cassonade (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3985 / 931	492 / 118
Lipides total (g)	35	4
Dont saturés (g)	12,2	1,5
Glucides (g)	86	11
Dont sucres (g)	15,2	1,9
Fibres (g)	19	2
Protéines (g)	33	4
Sel (g)	3,5	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes

20) Soja 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !