



Penne complètes aux betteraves rouges et au chèvre

Avec de la roquette, de la poire et des noix de pécan



BETTERAVES

Les betteraves sont très polyvalentes : rôties, cuites à l'eau ou à la poêle, elles apportent du goût et de la couleur aux salades, aux soupes ou, comme aujourd'hui, aux pâtes.



Poire Conférence



Betteraves rouges précuites *



Penne complètes



Gousse d'ail



Champignons blancs *



Noix de pécan



Roquette *



Chèvre frais *



Thym séché

Total : 25-30 min.

Calorie-focus

Facile

Veggie

Consommer dans les 3 jours

Ce plat est une profusion de saveurs. Le chèvre est légèrement acidulé, un goût qui se marie très bien avec les ingrédients sucrés. Aujourd'hui, vous allez l'associer à des betteraves rouges et à une poire fraîche et sucrée. Le chèvre s'accorde aussi parfaitement avec de la courge butternut, des abricots ou des figues, par exemple. Le fait de rôtir la poire et les betteraves au four les rend encore plus sucrées.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé et wok ou sauteuse.

Recette de **penne complètes aux betteraves rouges et au chèvre** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés et portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les **penne**. Retirez le trognon de la **poire** et taillez-la en fins quartiers. Coupez les **betteraves** également en fins quartiers.



2 ENFOURNER

Disposez les **poires** et les **betteraves rouges** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez avec le vinaigre balsamique noir et la moitié de l'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfournez 15 à 20 minutes ★.

★ **CONSEIL** : Lorsque les poires sont encore dures, il faut plus de temps pour qu'elles ramollissent à la cuisson. Retirez donc les betteraves plus tôt si elles sont déjà prêtes et laissez la poire cuire plus longtemps.



4 COUPER ET ÉMINCER

Pendant ce temps, coupez les **champignons** en tranches et émincez ou écrasez l'**ail**. Concassez les **noix de pécan**.



5 CUIRE À LA POËLE

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**ail**, le **thym** et les **champignons** 4 à 5 minutes à feu vif. Ajoutez les **penne** et 2 cs d'eau de cuisson par personne, salez et poivrez, puis réchauffez 1 minute de plus. Retirez le wok du feu et ajoutez la **roquette**.

▣ **CONSEIL** : Vous recevez plus de penne que vous n'en avez besoin pour cette recette. Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, cuisez-les toutes.



3 CUIRE LES PÂTES

Pendant ce temps, faites cuire les **penne** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson et réservez sans couvercle.



6 SERVIR

Servez le reste de **roquette** dans les assiettes et versez les **penne** par-dessus. Disposez les **poires**, les **betteraves** et le **chèvre** sur les **pâtes** ★★, puis garnissez avec les **noix de pécan**. Arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

★★ **CONSEIL** : Si vous préparez cette recette pour des enfants, sachez que le chèvre a un goût prononcé qu'ils n'apprécient pas tous. Plutôt que de l'ajouter au plat, présentez-le donc à table pour que chacun se serve à sa guise.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poire Conférence (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Betteraves rouges précuites (g) *	125	250	375	500	625	750
Penne complètes (g) 1) 17) 20)	60	120	180	240	300	360
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Champignons blonds (g) *	125	250	375	500	625	750
Noix de pécan (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Roquette (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Chèvre frais (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra	Au goût					
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2623 / 627	424 / 101
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	8,5	1,4
Glucides (g)	62	10
Dont sucres (g)	22,1	3,6
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	0,6	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix
 Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes
 20) Soja 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame

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