



PENNE, SAUCE BOLOGNAISE DE LENTILLES ET FETA

Avec de la roquette et des graines de courge



LAVILA ROUGE

Produit dans le Languedoc à partir de grenache et de merlot, ce vin fruité et accessible présente une robe rubis et développe des arômes de fruits rouges tels que la framboise et le cassis, avec une légère note d'épices.



Oignon



Gousse d'ail



Tomates cerises rouges ✨



Lentilles



Graines de courge



Origan séché



Concentré de tomates



Penne complètes



Roquette ✨



Feta ✨

Total : 20-25 min.

Family

Facile

Veggie

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. Égouttez les **lentilles** dans la passoire.



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.



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

***LE SAVIEZ-VOUS ?** Les produits céréaliers complets cadrent avec un régime alimentaire sain. Les penne complètes 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)	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
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					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3682 / 880	455 / 109
Lipides total (g)	35	4
Dont saturés (g)	11,9	1
Glucides (g)	94	12
Dont sucres (g)	12,6	1,6
Fibres (g)	21	3
Protéines (g)	35	4
Sel (g)	2,8	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) (Eufs) 19) Cacahuètes

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

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

SEMAINE 06 | 2018