



# PENNE, SAUCE BOLOGNAISE AUX LENTILLES ET FETA

Avec du maïs, des petits pois et des graines de courge



## L'AURÉOLE ROUGE

*L'Auréole est le vin idéal pour accompagner cette variante de pâtes sauce bolognaise. Très ample, mais aussi délicieusement souple, servez-le légèrement frais !*



Oignon



Gousse d'ail



Tomates cerises rouges



Petits pois, lentilles et maïs HAK



Graines de courge



Origan séché



Concentré de tomates



Penne complètes



Roquette \*



Feta \*

Total : 20-25 min.

Original

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

C'est la feta qui apporte toute sa saveur à cette recette : un fromage grec traditionnel produit à partir de lait de brebis. Dans la cuisine grecque, on utilise aussi beaucoup les lentilles, que nous intégrons dans ce plat de pâtes, en plus d'une sauce tomate légèrement acide. Les lentilles que vous recevez cette semaine sont mélangées à des petits pois et à du maïs.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

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

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



### 1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pour les **penne complètes**, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne 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. Ensuite, retirez du wok ou de la sauteuse et réservez.



### 3 PRÉPARER LA SAUCE

Faites chauffer l'huile d'olive dans le même wok et faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu doux. Ajoutez l'**origan** et le **concentré de tomates**, puis poursuivez la cuisson 5 minutes. Versez ensuite 100 ml d'eau par personne, éminettez ¼ de cube de bouillon par personne au-dessus du wok, puis ajoutez le sucre brun et la moitié du vinaigre balsamique noir. Couvrez et laissez mijoter 10 minutes. Ajoutez les **tomates cerises** à mi-cuisson.



### 4 AJOUTER LES LÉGUMES

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



### 5 MÉLANGER LES PENNE

Pendant ce temps, 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 ou de la sauteuse 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**.

#### ★ CONSEIL

Les légumineuses ont leur place dans un régime alimentaire sain. Les lentilles en sont un bon exemple : elles sont riches en hydrates de carbone qui se décomposent lentement, ce qui procure un sentiment de satiété et retarde 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
Petits pois, lentilles et maïs HAK (sachet)	½	1	1½	2	2½	3
Graines de courge (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomate (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Penne complètes (g) 1)	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
Sucre brun* (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)	3485 / 833	522 / 125
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	12,2	1,8
Glucides (g)	89	13
Dont sucres (g)	16,7	2,5
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	2,0	0,3

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céliaci

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.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 33 | 2017

