



PÂTES ET SAUCE BOLOGNAISE VÉGÉTARIENNE

Garnies de feta, de roquette et de graines de courge



Oignon



Gousse d'ail



Tomates cerises rouges ✨



Lentilles



Graines de courge



Origan séché



Concentré de tomates



Pâtes



Roquette ✨



Feta ✨

 Total : 25-30 min.

 Végé

 Facile

 Famille

 À consommer dans les 5 jours

Voici une version végétarienne d'un plat classique de la cuisine italienne. La viande hachée est remplacée par des lentilles qui sont pleines de nutriments. Le tout est garni de feta, un fromage grec traditionnel au lait de brebis.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette de **pâtes et sauce bolognaise végétarienne** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pour les pâtes, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Faites-y cuire les pâtes 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les. 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

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-y 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 AJOUTER LES LENTILLES

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 **pâtes** à la sauce, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

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

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 (sachet)	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
Pâtes (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)	1	2	3	4	5	6
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)	2209 / 528	448 / 107
Lipides total (g)	33	7
Dont saturés (g)	10,0	2,0
Glucides (g)	31	6
Dont sucres (g)	17,2	3,5
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	3,7	0,8

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œuf 19) Arachide 20) Soja

22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Sésame

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

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).