



# PENNE DE SARRASIN ET DE LIN AUX LÉGUMES

Avec tomates cerises et champignons



## CABRIZ TINTO

Le sarrasin et les graines de lin ont une saveur dense et profonde. Nous optons donc pour un rouge qui, ayant vieilli en fût de bois, développe des arômes plus prononcés.



Champignons blancs ✱



Épinards ✱



Grana padano en copeaux ✱



Penne de sarrasin et de lin



Oignon rouge



Gousse d'ail



Tomates cerises

Total : 30-35 min.

Végétarien

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 5 jours

Ce plat ne se prépare pas avec des pâtes de blé classiques, mais avec une variante de sarrasin et de graines de lin. Le sarrasin est riche en glucides et en fibres ainsi qu'en vitamine B1 et B6 et contient différents minéraux comme le magnésium. Délicieusement original.

# BIEN COMMENCER

Ustensiles : **casserole** avec **couvercle**, **wok** ou **sauteuse** avec **couvercle**.  
Recette de **penne de sarrasin et de lin aux légumes** : c'est parti !



## 1 CUIRE LES PENNE

Portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les **penne de sarrasin et de lin** 5 à 6 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les en conservant un peu d'eau de cuisson et retirez le couvercle.



## 2 ÉMINCER ET HACHER

Pendant ce temps, émincez l'**oignon rouge** et écrasez ou émincez l'**ail**.



## 3 DÉCOUPER

Coupez les **tomates cerises** en deux et taillez les **champignons** blonds en tranches.



## 4 CUIRE

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu doux. Ajoutez les **tomates cerises** et les **champignons** blonds, puis, à couvert, faites cuire 5 minutes à feu moyen-vif. Baissez le feu, puis déchiquetez la moitié des **épinards** au-dessus du wok, éventuellement en plusieurs fois.



## 5 MÉLANGER

Ajoutez ensuite les **penne**, 1 cs d'eau de cuisson par personne et la moitié du **grana padano** aux légumes et laissez fondre le fromage en remuant. Assaisonnez les **pâtes** de sel et de poivre.



## 6 SERVIR

Disposez le reste d'**épinards** sur les assiettes et servez les **pâtes** par-dessus. Garnissez du reste de **grana padano**.

## ★ CONSEIL

Si vous préférez éviter les épinards crus dans les pâtes, déchiquetez-en la totalité au-dessus du wok et laissez réduire en remuant.

# 1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Penne de sarrasin et de lin (g) <sup>22</sup> <sup>25</sup>	70	140	210	280	350	420
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomates cerises (g)	125	250	375	500	625	750
Champignons blonds (g) *	125	250	375	500	625	750
Épinards (g) <sup>23</sup> *	100	200	300	400	500	600
Grana padano en copeaux (g) <sup>3</sup> <sup>7</sup> *	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sel et poivre*	selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2247 / 537	348 / 83
Lipides (g)	22	3
Dont saturés (g)	9,0	1,4
Glucides (g)	57	9
Dont sucres (g)	5,1	0,8
Fibres (g)	19	3
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	0,6	0,1

## ALLERGÈNES

<sup>3)</sup> (Œufs) <sup>7)</sup> Lactose

Peut contenir des traces de : <sup>22)</sup> noix <sup>23)</sup> céleri et <sup>25)</sup> sésame

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



www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 11 | 2017

