Elvea, L'Italie chez vous

Boulettes de viande végétariennes dans une sauce tomate avec du potiron et des pennes

Ingrédients pour 4 Personnes

Pour la sauce tomate avec du potiron et des pennes

130 g de	penne au blé complet
500 g de	Elvea passata au basilico
600 g de	butternut
2	poivrons rouges
2	oignon rouge
1 gousse d'	ail
1 cuillère à soupe de	huile de riz
2 cuillères à café de	origan séché
1 cuillère à café de	basilic séché
	poivre
	sel

Pour les boulettes de viande végétariennes

1 barquette	hachis végétalien à pétrir
1 poignée de	persil frais haché
1 cuillère à café de	thym séché
1 cuillère à café de	de poudre de poivron rouge
1 pincée de	poivre de cayenne
2 cuillères à soupe de	huile de riz
1 poignée de	basilic frais

Pour la finition

1 poignée de	copeaux de parmesan
1 poignée de	roquette

Préparation

1. Cuire les penne al dente dans de l'eau salée. Les égoutter et les rincer à l'eau froide.

2. Préchauffer le four à 220 degrés. Couper le butternut et le poivron en dés et l'oignon en quartiers. Déposez tous les légumes sur la plaque du four et pressez-y l'ail. Arroser avec l'huile de riz, saupoudrer avec la moitié de l'origan et du basilic et assaisonner avec du sel et du poivre. Bien mélanger le tout et étaler sur la plaque de cuisson. Faire rôtir au four pendant 20 minutes.
3. Mettre la pâte hachée dans un bol et la persil haché, de thym, de paprika et de poivre de Cayenne finement hachés. Bien mélanger à l'aide d'une fourchette et former de petites boules. Faire chauffer l'huile de riz dans une poêle et faire frire les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
4. Faire chauffer la passata dans la casserole où les pâtes ont cuit. Ajouter l'autre moitié de l'origan et du basilic séchés.
5. Sortir les légumes du four. Ajoutez les légumes du four, les boulettes de légumes et les pâtes à la sauce tomate et mélangez bien.
6. Versez les pennes et les boulettes dans un bol et garnissez-les de roquette et de parmesan.

- Copyright photos : Kaat Bosch

- Recette de Karolien Olaerts de l'émission Karola's Kitchen 2
- En collaboration avec njam!

Info recette: Karolien Olaerts