



*Elvea, L'Italie chez vous*

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



### Ingrédients pour 4 Personnes

#### Pour la sauce tomate avec du potiron et des penne

|                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| 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.





## *Elvea, L'Italie chez vous*

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 penne 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

