



Pâtes à l'épeautre & lentilles Beluga à la mode bolognaise

Apport en fer : Total 41.73 mg – Par personne : 10.4 mg

Quantité/ingrédients (pour 4 personnes)

150 g de lentilles Beluga	1 à 2 gousses d'ail
150 g de carottes épluchées	1CS d'huile de colza HOLL*
80 g de tomates séchées	Herbes aromatiques fraîches (en option)
1 grande boîte de tomates concassées (800 g) ou tomate fraîches	400g de pâtes à l'épeautre
2 CS de concentré de tomates	2 CS huile d'olive
1 oignon haché	1 bouquet de basilic
	Sel, poivre

* L'huile de colza HOLL, riche en acide oléique est recommandée et à préférer pour les cuissons

Temps de préparation

45 minutes

Étapes de préparation

Râper les carottes.

Couper les tomates séchées en petits morceaux.

Dans une sauteuse ou casserole, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile, ajouter après quelques minutes les tomates séchées et le concentré de tomate.

Ajouter les carottes râpées, puis les tomates concassées et enfin les lentilles. Ajouter environ 800 ml d'eau bouillante.

Mélanger tous les ingrédients et laisser cuire 25 à 30 minutes. Remuer de temps en temps. Les lentilles doivent être tendres.

En fin de cuisson, selon votre envie, infuser des herbes aromatiques fraîches (romarin, thym citronné, basilic).

Faire cuire les pâtes dans de l'eau salée. Une fois prêtes, les égoutter, ajouter un peu d'huile d'olive.

Servir les pâtes accompagner de la sauce, parsemer de basilic ciselé.

Astuces & conseils

Il est possible de mélanger les pâtes et la bolognaise ensemble ou de servir séparément.