



BONJOUR LENTILLES

Bien que petites, les lentilles débordent de fibres et de protéines

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 835



Lentilles,
en boîte



Ail



Oignon, haché



Courgette



Penne



Coulis
de tomate



Basilic



Fromage ricotta



Fromage
mozzarella, râpé



Concentré de
bouillon de légumes



Assaisonnement
italien

SORTEZ

- Presse-ail
- Passoire
- Râpe
- Bol moyen
- Grande poêle allant au four
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Lait **2** (2 c. à table | 4 c. à table)
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Lentilles, en boîte 1 boîte | 2 boîtes
- Ail 10 g | 20 g
- Oignon, haché 56 g | 113 g
- Courgette 227 g | 454 g
- Penne **1** 170 g | 340 g
- Coulis de tomate 1 boîte | 2 boîtes
- Basilic 10 g | 20 g
- Fromage ricotta **2** 100 g | 200 g
- Fromage mozzarella, râpé **2** ½ tasse | 1 tasse
- Concentré de bouillon de légumes 1 | 2
- Assaisonnement italien 1 c. à thé | 2 c. à thé

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART

Préchauffez votre four à la fonction **griller** (pour gratiner le ziti). À l'étape 4, si vous n'avez pas de poêle allant au four, transférer le mélange dans un plat de cuisson de 20 sur 20 cm (20 sur 33 cm pour 4 pers) avant de gratiner!



1 PRÉPARATION
Laver et sécher tous les aliments.*
Émincer ou presser l'**ail**. Râper la (les) **courgette(s)**. Rincer et égoutter les **lentilles**. Dans un bol moyen, combiner le **ricotta** et **2 c. à table** de **lait** (doubler pour 4 pers). **Salier** et **poivrer**. Réserver.



4 GRATINER LE ZITI
Ajouter les **lentilles** et la **courgette** aux penne. Mélanger jusqu'à ce que les lentilles soient chaudes, environ 1 min. **Salier** et **poivrer**. Retirer du feu, puis garnir le **ziti** du **mélange de ricotta**. Saupoudrer de **mozzarella**. Gratiner au centre du four, jusqu'à ce que le fromage soit brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE**: restez à l'affût, le fromage peut brûler rapidement!)



2 CUIRE LES OIGNONS
Dans une grande poêle allant au four à feu moyen, ajouter un filet d'**huile**, puis les **oignon** et l'**ail**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les oignon ramollisse, de 3 à 4 min.



5 FINIR ET SERVIR
Répartir le **ziti végétarien** dans les assiettes. Garnir de **feuilles de basilic déchirées**.



3 FINIR LA SAUCE
Augmenter à feu moyen-élevé. Ajouter les **penne**, le(s) **concentré(s) de bouillon**, le **coulis**, l'**assaisonnement italien** et **2 tasses** d'**eau** (doubler pour 4 pers) à la poêle. Porter à ébullition, puis baisser à feu moyen. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que les penne soient tendres et que la sauce ait épaissi légèrement, de 14 à 16 min.

Ô CANADA!

La Saskatchewan produit plus de 60 % des lentilles dans le monde!