

**PENNE DE LENTILLES CORAIL**

Avec sa crème de poivron

 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 portion moyenne de pâtes, sans gluten, à base de lentilles corail, cuites à l'eau, non salées (200 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 50 grammes de ricotta
- Ciboulette, fraîche
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge
- 1 petite d'échalote
- 50 grammes de poivrons rouges grillés (Yarden)

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Mettre dans l'eau bouillante les penne de lentille corail selon les instructions
- 2° Dans un bol mixeur : Mettre les poivrons grillés (ici ceux de la marque Yarden), l'ail et la ricotta Mixer le tout
- 3° Hacher ail et ciboulette
- 4° Dans une poêle avec 1 CàS d'huile d'olive, faire revenir l'échalote 2 minutes
- 5° Ajouter la crème de poivron et mélanger le tout
- 6° Ajouter les penne égouttées, 20 cl d'eau de cuisson des penne et la ciboulette. Mélanger
- 7° Saupoudrer de ciboulette et servir

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (377 g)	% AR
ÉNERGIE	125 kcal	470 kcal	24 %
PROTÉINES	8 g	32 g	64 %
GLUCIDES	16 g	59 g	23 %
SUCRES	2 g	7 g	7 %
LIPIDES	5 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	12 g	48 %
SODIUM	152 mg	572 mg	24 %