



## Pâtes en casserole

Phase : **Active**

### Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
<b>371kcal</b>	<b>8,4g</b>	<b>3,48g</b>	<b>15,4g</b>	<b>1,90g</b>	<b>18,7g</b>	<b>44,2g</b>
<b>18%</b>	<b>10%</b>	<b>8%</b>	<b>17%</b>	<b>38%</b>	<b>43%</b>	<b>8%</b>

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Plat**

Prêt en  
**35 min**

Cuisson  
**45 min**

### Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 kg de passata de bonne qualité
- 400 g de fenouil cru coupé en grosses lamelles
- 200 g de carottes crues coupées en gros batonnets
- 1 boîte de lentilles en conserve préalablement égouttée
- 130 g de mini penne crus
- 60 g de parmesan râpé
- 100 ml de vin rouge
- 2 petits oignons
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 cube de bouillon de légumes dégraissé dilué dans 300 ml d'eau
- 1/2 botte de basilic frais
- 4 feuilles de laurier
- 1 cs d'herbes de Provence
- 1 cc de paprika
- poivre, sel

### Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile d'olive et faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
2. Ajouter le fenouil et les carottes, assaisonner avec les épices, du poivre et du sel. Bien mélanger et les laisser mijoter légèrement avec les épices.
3. Déglacer avec le vin rouge et laisser réduire pendant 15 minutes en mélangeant régulièrement.
4. Verser la passata, ajouter l'ail pressé et les feuilles de laurier.
5. Laisser mijoter à petit feu pendant 20 minutes.
6. Ajouter le bouillon de légumes et les pâtes, bien mélanger et laisser mijoter encore 15 minutes, tout en mélangeant régulièrement pour éviter que les pâtes ne collent entre elles.
7. Incorporer les lentilles et bien mélanger.
8. Juste avant de servir, ciseler grossièrement le basilic.
9. Dresser la préparation dans des assiettes creuses et décorer avec le parmesan et le basilic.