

Gratin de penne Les Végétales aux légumes du soleil



Analyse nutritionnelle

1275 kcal

Protéine : 12 g
Lipides : 12 g
Glucides : 34 g

Menu associé

Entrée

Carottes râpées mimosa

Fromage

Camembert

Dessert

Tarte aux pommes et noix

Coût
portion :
0,67 €

Ingrédients

- Penne "Les Végétales" HVE 5 Kg
- Courgette fraîche 5 Kg
- Aubergine fraîche 2 Kg
- Huile d'olive vierge extra 0,40 L
- Tomate concassée pelée 10,25 Kg
- Oignon jaune frais 0,70 Kg
- Ail frais 0,07 Kg
- Persil frais 0,20 Kg
- Thym en branche 0,02 Kg
- Emmental râpé 1 Kg
- Sel fin 0,10 Kg
- Poivre gris/noir moulu 0,005 Kg

Progression

1. Trier, laver, désinfecter et rincer à l'eau claire les légumes et les aromates. Détailler sans les éplucher les courgettes et les aubergines en petits cubes, éplucher et émincer les oignons et l'ail, essorer et équeuter le persil.
2. Suer à feu doux dans 1/4 de l'huile d'olive les oignons et l'ail 5 à 7 minutes. Ajouter les tomates concassées, le persil et le thym. Assaisonner et laisser mijoter 15 minutes à couvert. Mixer.
3. Faire sauter les courgettes et les aubergines à feu vif dans l'huile d'olive restante, remuer fréquemment. Assaisonner.
4. Cuire les Pennes "Les Végétales" al dente pendant 9 à 11 minutes dans un grand volume d'eau salée. Égoutter.
5. Mélanger les Pennes "Les Végétales", le mix courgettes-aubergines et la sauce tomate dans des gastronomes pleins.
6. Parsemer d'emmental râpé et gratiner au four 160/170 °C 20 à 25 minutes.

Liaison chaude

Réserver au chaud (+63 °C) jusqu'au moment du service.

Liaison froide

Refroidir la préparation.

Remettre à température au four 125/130 °C, 45 minutes à 1 heure (temps variable suivant la température et le modèle de four de remise en température).

Le petit + de la diét

Cette recette n'est soumise à aucun critère GEMRCN.

Le faible coût de cette préparation peut permettre l'utilisation de légumes BIO pour répondre favorablement à la loi EGALIM.

