

Mode de préparation

Pour 1 personne 

• 80 g en plat principal • 60 g en accompagnement.

Cuisson : 5 min

- Plonger les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée et laisser cuire le temps recommandé.
- Égoutter et assaisonner selon vos envies.

Suggestion de recette

Rouleaux et lentillons de champagne aux carottes et tomme crayeuse

Recette proposée par Laurence Salomon

Pour 4 personnes :

200 g de rouleaux
100 g de lentillons de champagne
4 échalotes
3 feuilles de laurier
100 g de carotte ou 1 carotte
3 pincées de grains de carvi
200 g de tomme crayeuse
2 c. à soupe de graines de courge
Huile d'olive
Sel gris

- Peler et émincer les échalotes et les faire revenir 5 min à petit feu avec l'huile d'olive et quelques pincées de sel.
- Laver les lentillons de champagne, les ajouter aux échalotes avec les feuilles de laurier et verser dessus 400 g d'eau.
- Couvrir et cuire doucement pendant 25 min.
- Peler la carotte et tailler 100 g de lasagnes à l'aide d'un couteau économe.
- Les faire suer avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, les grains de carvi et quelques pincées de sel.
- Cuire les rouleaux dans un grand volume d'eau bouillante salée, les égoutter brièvement et les réserver dans un récipient en incorporant les lentillons de champagne avec leur jus de cuisson et les lasagnes de carotte.
- Répartir ce mélange dans 4 cassolettes et déposer des copeaux de tomme crayeuse.
- Torrifier dans une poêle à sec les graines de courge jusqu'à ce qu'elles éclatent et les parsemer sur le dessus.
- Servir les cassolettes telles quelles ou les faire dorer 10 min au four à 175°.
- Accompagner ce plat d'un jus de carotte-pomme-fenouil fraîchement centrifugé.

