

# Pâtes aux pois chiches et blettes

## Ingrédients

pour 2 personnes

- 100 g de penne complètes
- 1 c.s. d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail, finement hachée
- env. 350 g de blette / poirée tiges finement hachées, feuilles coupées en lanières (en variante, épinards)
- env. 10 olives noires dénoyautées, coupées en deux
- env. 70 g de pois chiches, rincés et égouttés
- 1 petite boîte de tomates concassées (env. 100 g)
- Sel et poivre
- Paprika en poudre
- Origan
- 20 g de parmesan, Rape



## Préparation

1. Préparer une casserole d'eau pour les pâtes. Ajouter du sel uniquement dès que l'eau bout. Cuire les penne al dente selon les instructions du paquet.
2. Faire chauffer l'huile, faire revenir l'oignon à feu moyen. Faire revenir l'ail haché (ne pas brunir). Ajouter les tiges de blette, faire revenir pendant env. 5 min. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau. Ensuite, ajouter les feuilles de blette et faire revenir brièvement.
3. Incorporer olives, pois chiches et tomates concassées, laisser chauffer. Assaisonner

avec du sel, du poivre, du paprika et de l'origan.

4. Mélanger les penne avec les légumes, dresser les assiettes et garnir de parmesan rapé.

**Conseil :** pour plus d'hydrates de carbone, vous pouvez augmenter la quantité de pâtes.

Avec le soutien technique de



## Soupe de pois chiches et côtes de bettes

Préparez un peu plus de pois chiches et côtes de bettes. Le jour suivant, vous pourrez faire une soupe. Il suffit de préparer 3 dl de bouillon par portion. Ajouter légumes et légumineuses, réchauffer. Assaisonner, affiner avec de la demi-crème. Déguster avec une tranche de pain complet, un dip de patates douces et de la viande séchée.