

SPAGHETTI BOLOGNAISE



DIFFICULTÉ



BUDGET



TEMPS DE RÉALISATION

PRÉPARATION

20 mn

CUISSON

1 h

INGRÉDIENTS
POUR 4 PERSONNES

VIANDE

500 g de viande hachée
de bœuf*

800 g de spaghetti*

1 gros oignon

2 gousses d'ail

1 bouquet de persil

3 branches de basilic frais

1 carotte

5 tomates fraîches

500 g de pulpe de tomates*

Sel, poivre

1 cuillère à café de sucre

1 cuillère à soupe

d'herbes de Provence

1 cuillère à soupe

d'huile d'olive*

CALORIES

1 portion : environ 415 Kcal

* PRODUITS EN VENTE CHEZ CARNIVOR
SELON LES STOCKS DISPONIBLES

AUTRES PRODUITS EN VENTE CHEZ VOTRE ÉPICIER

CARNIVOR®



ASSOCIEZ PLAISIR DE LA TABLE ET ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL
GRÂCE AUX RECETTES **CARNIVOR®**

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR www.carnivor.fr

SPAGHETTI BOLOGNAISE



1 - Plongez les tomates dans l'eau bouillante quelques secondes et pelez-les



2 - Hachez l'ail, le persil, le basilic. Coupez l'oignon et la carotte. Faire revenir le tout dans une poêle avec un peu d'huile 10 mn à feu moyen. Réservez.



3 - Coupez les tomates en dés. Les faire revenir dans la poêle avec un peu d'huile. Laissez mijoter à feu moyen 20 min. Sucrez, salez, poivrez et saupoudrez avec les herbes de Provence.



4 - Faites revenir la viande dans une poêle. Lorsqu'elle est saisie y ajouter la moitié de la persillade en remuant régulièrement, mélangez l'autre moitié avec les tomates.



5 - Mélangez viande et tomates, puis rajoutez la pulpe de tomates et laissez mijoter à feu doux, pendant environ 30 mn.



6 - Plongez les pâtes dans l'eau bouillante, égouttez-les et servez-les avec la sauce.

Petite astuce : si la sauce est trop épaisse, rajoutez un peu d'eau pendant la cuisson.





CALORIES
1 portion : environ 415 Kcal


RAPPEL
un repas équilibré, c'est :
— ENTRÉE —
crudivités
— PLAT —
viande accompagnée de féculents ou légumes cuits
— DESSERT —
un produit laitier et un fruit

la viande apporte les protéines nécessaires au bon fonctionnement musculaire de votre corps

PROPOSITION D'UN MENU ÉQUILIBRÉ


CAROTTES RÂPÉES*


SPAGHETTI BOLOGNAISE*


FROMAGE BLANC-COULIS FRAISE*

* PRODUITS EN VENTE CHEZ CARNIVOR SELON LES STOCKS DISPONIBLES
AUTRES PRODUITS EN VENTE CHEZ VOTRE ÉPICIER