

PÂTES BOLOGNAISE AUX SPIRALES DE COURGETTES

PROTÉINES : LENTILLES CUITES • **LÉGUMES :** COURGETTES, CAROTTES, CÉLERI

INGREDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 courgettes
- 2 tasses de lentilles cuites
- 1 oignon
- 2 carottes
- 2 tiges de céleri
- 2 gousses d'ail
- 500 ml de sauce tomate
- 2 cuillères à soupe d'huile d'avocat
- Basilic frais
- Sel et poivre



MÉTHODE
Cuisinière



PRÉPARATION
15 minutes



CUISSON
30 minutes



DIFFICULTÉ
Moyen

ASTUCES

Pour un plat encore plus riche en légumes, n'hésitez pas à incorporer de la courgette râpée ou des épinards finement hachés dans votre sauce bolognaise. Ces légumes se mélangent bien avec les autres ingrédients et ajoutent une dose supplémentaire de nutriments sans altérer le goût traditionnel de la bolognaise. Un excellent moyen de faire manger plus de légumes aux enfants !

Les courgettes sont très hydratantes, composées à 95% d'eau. Non seulement elles sont faibles en calories, mais elles sont également une bonne source de fibres, de vitamine C, et de potassium.

CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	SUCRES	FIBRES	LIPIDES	GRAISSES SATURÉES
70-120 kcal	4-6 g	10-14 g	2-4 g	2-4 g	2-5 g	Moins de 1 g

Ces estimations sont basées sur des valeurs nutritionnelles moyennes pour une portion de 100g. La teneur exacte en calories et en nutriments peut varier. Pour obtenir des informations nutritionnelles précises, vous pouvez utiliser une application de suivi nutritionnel.

INSTRUCTIONS

- **Préparation des légumes :** Utilisez un spiraliseur pour transformer les courgettes en spirales. Placez-les dans une passoire, saupoudrez de sel et laissez reposer pendant 10 minutes pour éliminer l'excès d'eau. Hachez finement votre oignon, coupez les carottes en petits dés et émincez l'ail.
- **Cuisson des légumes :** dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'avocat à feu moyen. Ajoutez l'oignon, l'ail, les carottes et le céleri, et faites revenir jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- **Ajout des lentilles :** incorporez les lentilles cuites et mélangez bien.
- **Sauce :** ajoutez la sauce tomate, baissez le feu et laissez mijoter pendant environ 20 minutes. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
- **Courgettes :** Pendant que la sauce mijote, égouttez les courgettes et pressez-les doucement pour éliminer l'excès d'eau. Dans une autre poêle, faites-les sauter à feu vif pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient juste tendres.
- **Assemblage :** servez les spirales de courgettes avec la sauce bolognaise par-dessus et parsemez de basilic frais.

Bon appétit ♡♡

PLAT

