



PÂTES BOLOGNAISES REVISITÉES

Voici une recette simple et délicieuse de pâtes avec du steak haché

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 100g de pâtes
- 125g de steak haché 5% MG
- 1 poivron rouge
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 1/2 Boîte de conserve de tomates concassées (Luce)
- 1 càc d'origan, séché
- 1 càc de paprika
- 1 càc d'huile d'olive vierge

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage. Égouttez-les et réservez.
- 2° Dans une grande poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail, et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient dorés et parfumés. Ajoutez le poivron rouge dans la poêle. Faites-les sauter pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement ramollis.
- 3° Ajoutez le steak haché dans la poêle et faites-le cuire en le décomposant avec une spatule en bois jusqu'à ce qu'il soit bien brun. Assaisonnez avec du sel, du poivre, de l'origan séché et du paprika. Remuez bien pour répartir les épices.
- 4° Versez les tomates concassées dans la poêle. Mélangez bien pour incorporer tous les ingrédients. Laissez mijoter la sauce pendant environ 10 minutes à feu doux pour qu'elle épaississe légèrement. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût.
- 5° Ajoutez les pâtes cuites dans la poêle et mélangez-les avec la sauce et la viande jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.
- 6° Ajoutez les pâtes cuites dans la poêle et mélangez-les avec la sauce et la viande jusqu'à ce qu'elles soient bien enrobées.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (793 g)	% AR
ÉNERGIE	92 kcal	729 kcal	36 %
PROTÉINES	6 g	48 g	96 %
GLUCIDES	12 g	97 g	37 %
SUCRES	3 g	26 g	29 %
LIPIDES	2 g	14 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	16 g	62 %
SODIUM	59 mg	469 mg	20 %