

**ONE POT PASTA BOEUF BOLOGNAISE** 20 minutes 30 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 400 grammes de boeuf, steak haché 5% MG, cru
- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 800 grammes de courgette, pulpe et peau, crue
- 200 grammes de tomate, pulpe, appertisée
- 2 cubes de bouillon de boeuf, déshydraté [20 g]
- 1 verre d'eau du robinet (250 g)
- 8 grammes de basilic, frais
- 20 grammes de tomate, concentré, appertisé
- 1 sachet moyen de mozzarella au lait de vache (125 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparer les ingrédients.
- 2° Couper les courgettes en dés. Émincer l'oignon. Placer tous les ingrédients sauf la mozzarella dans la cuve.
- 3° Cuisson sous pression : 8 min.
- 4° Ajouter la mozzarella râpée et mélanger.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (567 g)	% AR
ÉNERGIE	84 kcal	476 kcal	24 %
PROTÉINES	7 g	39 g	78 %
GLUCIDES	9 g	52 g	20 %
SUCRES	2 g	10 g	11 %
LIPIDES	2 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	31 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	8 g	31 %
SODIUM	147 mg	835 mg	35 %