



SPAGHETTIS À LA BOLOGNAISE DE LENTILLES

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 700 grammes de lentille verte, bouillie/cuite à l'eau
- 200 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 300 grammes de tomate, pelée, appertisée, égouttée
- 1 unité grande de poireau, cru (360 g)
- 1 unité grande de carotte, crue (165 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 assiette ou bol de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué (400 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile de colza (10 g)
- 4 grammes de herbes de Provence, séchées

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Éplucher et émincer l'oignon.
- 2° Rincer le poireau et l'émincer finement.
- 3° Laver la carotte, l'éplucher et la râper.
- 4° Dans une cocotte, faire revenir tous ces ingrédients avec un filet d'huile de colza.
- 5° Ajouter les tomates pelées, les herbes de Provence et le cube de bouillon. Ajouter un verre d'eau et laisser mijoter 30 minutes.
- 6° Ajouter les lentilles égouttées dans la cocotte avec la sauce tomate.
- 7° Ajouter un peu d'eau si besoin et laisser mijoter 5-10 minutes.
- 8° Plonger les spaghettis complets dans une casserole d'eau bouillante et laisser cuire al dente selon les indications du paquet.
- 9° Servir la bolognaise bien chaude avec les spaghettis.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (564 g)	% AR
ÉNERGIE	85 kcal	482 kcal	24 %
PROTÉINES	5 g	27 g	54 %
GLUCIDES	13 g	74 g	28 %
SUCRES	2 g	10 g	11 %
LIPIDES	1 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	23 g	91 %
SODIUM	68 mg	385 mg	16 %