

MACARONADE

**MACARONADE** 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de saucisse (aliment moyen)
- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 boîte moyenne de tomate, pulpe, appertisée (400 g)
- 10 grammes d'olive (aliment moyen)
- 4 grammes de thym, séché
- 4 grammes de laurier, feuille

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans une poêle, faire revenir l'oignon dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 2° Ajoutez les saucisses coupées en petits morceaux de 2 cm. Faire revenir 2 min.
- 3° Ajouter les tomates pelées et le demi morceau de sucre, des herbes de Provence (thym, laurier) et les olives.
- 4° Laisser mijoter à feu doux pendant 20 min environ (n'hésitez pas à rajouter un peu d'eau à la sauce si vous la pensez trop épaisse).
- 5° 10 mn avant la fin, faire cuire les macaronis. Lorsqu'ils sont "al-dente", les verser dans la préparation saucisses-tomates, mélanger.
- 6° Laisser mijoter 5 min à feu très doux pour que les pâtes s'imprègnent bien de la sauce.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (316 g)	% AR
ÉNERGIE	168 kcal	529 kcal	26 %
PROTÉINES	8 g	27 g	54 %
GLUCIDES	16 g	49 g	19 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	8 g	26 g	37 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	10 g	49 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	29 %
SODIUM	290 mg	916 mg	38 %