

**PIZZA BOLOGNAISE**

4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité, fine et ronde de pâte à pizza crue (265 g)
- 250 grammes de haché à base de boeuf ou Préparation de viande hachée de boeuf, 15% MG, cru, préemballé
- 200 grammes de tomate, coulis, appertisé (purée de tomates mi-réduite à 11%)
- 40 grammes de parmesan
- 3 grammes de thym, séché
- 3 grammes de laurier, feuille
- 4 portions moyennes de salade verte, crue, sans assaisonnement (160 g)
- 40 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

1° Pelez et émincez l'oignon. Faites chauffer l'huile d'olive puis faites rissoler l'oignon. Ajoutez la viande. Ajouter le coulis de tomates, le cube de bouillon, 20 cl d'eau chaude, le thym et le laurier. Laissez mijoter à feu moyen 30 min. Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8). Abaissez la pâte et disposez-la sur la plaque. Étalez la sauce bolognaise et saupoudrez de parmesan fraîchement râpé. Salez, poivrez et enfournez pour 10 à 15 min. Servez avec de la salade.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (240 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 104 kcal | 249 kcal | 12 % |
| PROTÉINES | 8 g | 19 g | 38 % |
| GLUCIDES | 15 g | 36 g | 14 % |
| SUCRES | 2 g | 5 g | 5 % |
| LIPIDES | 6 g | 14 g | 20 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 2 g | 5 g | 25 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 5 g | 19 % |
| SODIUM | 357 mg | 859 mg | 36 % |