

## GRATIN DE PÂTES AU BOEUF

 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 350 grammes de boeuf, steak haché 5% MG, cru
- 80 grammes de cheddar
- 2 unités moyennes de poivron rouge, cru (370 g)
- 220 grammes de tomate, pulpe, appertisée
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Commencez par faire cuire les pâtes selon les indications du paquet.
- 2° Dans une poêle, faites chauffer de l'huile d'olive et faites-y revenir le boeuf. Lorsqu'il n'est plus rouge, ajoutez les poivrons coupés en dés (au préalable). Laissez mijoter 10 minutes.
- 3° Ajoutez maintenant la sauce tomate et laissez encore 2 minutes sur le feu.
- 4° Dans un plat à gratin, mélangez la sauce au boeuf avec les pâtes complètes cuites et égouttées.
- 5° Ajoutez le cheddar et enfournez 10 minutes à 180°C.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (299 g)	% AR
ÉNERGIE	157 kcal	469 kcal	23 %
PROTÉINES	11 g	33 g	66 %
GLUCIDES	16 g	47 g	18 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	5 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	28 %
SODIUM	62 mg	184 mg	8 %