

**BOULETTES DE VIANDE À L'ITALIENNE** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 500 grammes de boeuf haché 5% MG
- 400 grammes de lentilles en conserve égouttée et rincées
- 1 oeuf (58 g)
- 1 gousse d'ail écrasée (6 g)
- 5 grammes d'origan, séché
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 oignon finement hachée
- 1/2 unité moyenne de poivron, vert, jaune ou rouge (93 g)
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 400 ml de purée de tomates
- Basilic
- 1 petit morceau de parmesan coupé en copeaux à l'économique (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 220°C
- 2° Mélanger le bœuf, les lentilles, l'œuf, l'ail et l'origan avec du sel et du poivre
- 3° Façonner des boulettes avec les mains et les disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé
- 4° Enfourner et laisser cuire 15 minutes
- 5° Pendant ce temps, cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive l'oignon et le poivron et cuire 10 minutes
- 6° Ajouter ensuite le concentré de tomate ainsi que la purée de tomates (au besoin, ajouter un peu d'eau pour liquéfier la sauce)
- 7° Une fois les boulettes cuites, les placer dans la poêle et laisser mijoter 5 minutes
- 8° Servir avec du basilic et du parmesan

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (400 g)	% AR
ÉNERGIE	92 kcal	368 kcal	18 %
PROTÉINES	10 g	40 g	79 %
GLUCIDES	6 g	24 g	9 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	3 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	20 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	33 %
SODIUM	173 mg	691 mg	29 %