



# Healthy bolognaise

 En deux mots :

Une "presque bolo" en version healthy, pour retrouver le goût d'une bolognaise maison, en boostant un peu les apports nutritionnels !

Un plat très simple, complet, sain et qui se réchauffe bien.

Des fibres et des protéines, pour apporter de l'énergie pour toute l'après-midi et des légumes pour faire le plein d'anti-oxydants.

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Difficulté : 

## Ingrédients

- ▶ 300 g de pâtes complètes
- ▶ 400 g de bœuf, steak haché 5% mg
- ▶ 2 pièce d'oignon
- ▶ 6 pièce de carotte
- ▶ 800 g de tomates pelées en conserve
- ▶ 2 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ▶ 2 cuillère à soupe d'herbes de provence

## Instructions

Couper finement les oignons.

Dans une poêle, à feu vif, faire revenir les oignons dans l'huile d'olive. Quand ils sont translucides et sentent bon, ajouter la viande hachée.

En parallèle, éplucher et couper finement les carottes.

Lorsque la viande hachée a bruni, baisser à feu moyen et ajouter les carottes, les tomates pelées, les herbes de provence et une grosse pincée de sel.

Laisser mijoter doucement 15 minutes, plus si vous avez le temps. Goûter et rectifier l'assaisonnement selon vos envies.

En parallèle, porter une grande quantité d'eau salée à ébullition et faire cuire les pâtes selon les instructions du paquet.

Quand elles sont cuites, égoutter (mais pas complètement) les pâtes et les ajouter à la sauce.

Bien remuer pour que les pâtes s'imprègnent de sauce, puis servir.

## Astuces :

Cette "healthy bolo" est un plat qui pardonne sans problème le fait d'avoir un frigo vide : vous pouvez fondamentalement utiliser n'importe quels légumes, tant qu'ils n'ont pas un goût trop prononcé : des courgettes, par exemple.

Si vous vous passez des carottes, n'hésitez pas à ajouter une petite cuiller à café de sucre ou une cuiller à soupe de ketchup dans votre sauce au moment où vous ajoutez les tomates : ajouter un élément sucré (ce que font naturellement les carottes) permet de contrebalancer l'acidité des tomates en conserve !

## Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.