



Sauce à spaghetti viande et lentilles

Source de protéines, fer, fibres



Ingrédients

1 c. à soupe	Huile végétale	15 ml
½ livre	Bœuf haché mi-maigre	225 g
1	Oignon, moyen, haché	1
2 conserves 28 oz	Tomates en dés	2 conserves 796 ml
1 conserve 7 oz	Sauce tomate	1 conserve 213 ml
1 conserve 5 oz	Pâte de tomates	1 conserve 156 ml
1 tasse	Lentilles rouges (corail)	250 ml
2 branches	Céleri, en dés	2 branches
2	Carottes moyennes, en dés	2
1/2 paquet	Champignons blancs, hachés	115 g
5	Gousses d'ail, émincées	5
1 c. à thé	Sel et poivre	5 ml
Au goût	Basilic, séché	Au goût
Au goût	Persil, séché	Au goût
2 feuilles	Laurier	2 feuilles



Préparation

1. Dans un grand chaudron, faire chauffer l'huile et y faire revenir la viande environ 5 minutes. Ajouter les oignons et cuire 2 minutes.
2. Ajouter tous les autres ingrédients. Porter à ébullition.
3. Baisser le feu et laisser mijoter pendant environ 1 heure.
4. Servir sur vos pâtes préférées.



Astuce

Viande hachée au choix : le porc haché est souvent moins cher!

ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

- Légumes (salade, soupe, etc.)
- Produits céréaliers et féculents (riz, pâtes, pain, etc.)
- Viande, lait et leurs substituts (poisson, légumineuses, fromage, etc.)

