

Spaghettis de blé entier sauce à la viande

www.mangerfute.org

Pour: 10 portions d'enfant

Description de la portion: 125 ml de spaghettis et 125 ml de sauce à la viande

Guide alimentaire canadien : 1 portion de produits céréaliers, 1/2 portion de viandes et substituts et 3/4 portion de légumes

Allergènes : blé, œuf (dans les pâtes) – *Important de contrôler les épices et herbes séchés*

Matériel: marmite (avec couvercle) de 4 litres

Temps de Préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 60 minutes

Conservation : 3 à 5 jours au réfrigérateur et 4 à 6 mois au congélateur

Ingrédients

125 ml (1/2 tasse) d'oignon (1/2 oignon moyen)

1 carotte

1 branche de céleri

2 gousses d'ail

1/2 poivron rouge ou vert

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

500 g (1 livre) de viande de bœuf (ou autre) hachée, extra-maigre à maigre

2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumin en poudre

7,5 ml (1/2 c. à soupe) d'origan séché

5 ml (1 c. à thé) de basilic séché

1 feuille de laurier

Sel et poivre au gout

1 boîte de 796 mL (28 oz) de tomates broyées

250 ml (1 tasse) d'eau

1/2 boîte de 156 ml (5,5 oz) de pâte de tomates

5 ml (1 c. à thé) de sucre

450 g (1 livre) de spaghettis de blé entier (ou 50% de spaghettis blancs)

Méthode

1. Hacher au robot culinaire les légumes (oignon, ail, carotte, céleri et poivron)
2. Dans une marmite, chauffer l'huile à feu vif et faire revenir les légumes.
3. Ajouter la viande (décongelée au besoin la veille) et les assaisonnements.
4. Mettre la viande en grains et la cuire dans le jus des légumes (5 minutes).
5. Réduire à feu doux et ajouter le reste des ingrédients.
6. Couvrir et cuire 45 minutes à petits bouillons.
7. Rectifier le sel et le poivre au besoin.
8. Cuire les spaghettis et servir immédiatement.

Recette de Christine Gadonneix Dt.P., nutritionniste.

Jour :

Semaine :

