



Blandine Rabat

Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Spaghettis de courgettes façon bolognaise

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 2-3 courgettes
- 250g de bœuf haché 5%
- 2 tomates
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 200g de coulis de tomate
- basilic
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation de la recette :

Faire chauffer une sauteuse faire revenir l'oignon préalablement émincé avec une cuillère à café d'huile. Couper les tomates et les ajouter à la poêle, ainsi que la viande puis cuire quelques minutes jusqu'à coloration de celle ci. Enfin ajouter la sauce tomate, quelques feuilles de basilic, du sel et du poivre et laisser mijoter 15 minutes.

Pendant ce temps, laver et sécher les courgettes puis les couper en spaghetti à l'aide d'un robot ou d'un éplucheur à julienne.

Dans une grande poêle anti-adhésive, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive avec les gousses d'ail hachées puis ajouter les spaghetti de courgettes. Faire cuire environ 5 minutes en remuant constamment afin d'éviter qu'elles n'accrochent et de façon à ce qu'elles cuisent uniformément. Servir les spaghetti de courgettes napper de sauce.