

Spaghettis à la bolognaise de lentilles

Voici un plat végétarien, parfaitement équilibré en protéines ! Bon appétit !



Temps de préparation : 30 minutes / Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 300g de spaghetti (demi-complètes)
- 200g de carottes
- 100g de céleri-rave
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune ou vert
- 1 courgette (environ 200g)
- 100g de lentilles vertes
- 20cl de coulis de tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 3 brins de thym, 2 brins de romarin
- 5 c. soupe de copeaux de parmesan
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

Préparez la bolognaise de lentilles :

Rincez la courgette, pelez l'ail et l'oignon. Epluchez les carottes, le céleri et les poivrons. Taillez-le tout en petits dés.

Chauffez 1 c à soupe d'huile d'olive dans une grande casserole. Faites revenir les dés de légumes (carottes, céleri-rave, poivrons, courgettes, oignon, ail) et poursuivez la cuisson quelques minutes. Mouillez avec le coulis de tomates et le même volume d'eau.

Ajoutez les lentilles, le thym et le romarin. Couvrez et laissez mijoter pendant environ 30 min. Salez et poivrez selon vos goûts.

Faites cuire les spaghettis selon les indications du paquet puis égouttez-les. Ajoutez 1 c à soupe d'huile d'olive.

Répartissez-les dans une assiette creuse, accompagnées de la sauce bolognaise aux lentilles. Parsemez de copeaux de parmesan et dégustez chaud !



irginie
Cardoso
Diététicienne Nutritionniste