

SAUCE BOLOGNAISE

		4:1	3:1	2:1	1:1
Énergie	kcal	211	195	204	195
Lipides	g	21,1	18,8	18,5	15,1
Glucides	g	2,1	3,1	6,3	11,6
Protéines	g	3,3	3,2	3,2	3,3

4:1 3:1 2:1 1:1

Oignons finement découpés	g	3	5	5	5
Aubergines pelées et coupées en dés	g	8	10	10	10
Champignons en lamelles	g	5	5	5	10
Tomate en conserve	g	12	25	25	25
Concentré de tomates	g	2	3	3	3
Pâtes	g	0	0	11	32
Huile	mL	13	11	11	10
Crème fraîche à 40 % MG type Isigny	g	15	15	15	10
Emmental râpé	g	2	2	2	2
Viande hachée 15 % MG (bœuf)	g	10	8	5	0



Difficulté ★★ | Préparation 5 min. | Cuisson 35 min.



Accompagnements & Sauce

SAUCE BOLOGNAISE

- Dans une poêle, ajouter l'huile, les oignons frais, les aubergines et les champignons et chauffer à feu moyen pendant 10 minutes. Ajouter la viande hachée et cuire 5 minutes supplémentaires (jusqu'à coloration).
- Ajouter les tomates en conserve, le concentré de tomates, et si souhaité, une pincée d'herbe ou d'ail en poudre.
- Cuire pendant environ 20 minutes, à feu doux, en remuant de temps en temps.
- Ajouter la crème fraîche et l'emmental, mélanger et servir avec +/- les pâtes.