

SAUCE BOLOGNAISE

Énergie	kcal	211
Lipides	g	21,1
Glucides	g	2,1 (2 parts)
Protéines	g	3,3



pour 2,1 g de glucides / 2 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

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

ou plus

ou plus



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



Accompagnements & Sauce

SAUCE BOLOGNAISE

- Dans une poêle, ajouter l'huile, les oignons frais, les aubergines, 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.