



Recette (Pour 4 personnes)

Courgettes bolognaises

Liste des ingrédients de la recette

Ingrédients	Unités	Quantités
Courgette, crue	g	1,000.00 g
Sauce tomate	g	400.00 g
Parmesan râpé	g	120.00 g
ail, persil		
Viande hachée à 5%		
sel,poivre		

Valeurs nutritionnels par portion

Féculents	0	portion	Fromage / Laitage	1	portion
Légumes	0.5	portion	V/P/O	1	portion
Huile	1	c-à-c	Fruit	0	portion
Protéines animales	0	Gramme	Protéines végétales	0	Gramme

Etapes de la recette & Commentaires

Etapes de la recette	Commentaires
Couper les courgettes en rondelles et les faire cuire 20 mn à la vapeur. Pendant ce temps, faire revenir 10 mn la viande hachée dans un peu de matière grasse . Ajouter le coulis de tomate, l'ail, le persil, le sel et le poivre. Laisser cuire encore 5 mn. Mélanger le tout. Saupoudrer de gruyère râpé ou de parmesan.	