

Moisson Santé® Sauce pour Pâtes Sous- marins aux boulettes de viande

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 22 minutes

Nombre de portions: 6



Les enfants adorent les boulettes de viande, et les mamans et les papas adoreront tous les éléments nutritifs que contiennent les légumes camouflés dans cette recette. Mettez-en des cuillerées dans un sandwich nourrissant, ou servez la recette originale sur des spaghettis.

Ingrédients

1 pot (570 ml)	de Sauce pour Pâtes Moisson Santé® tomate et basilic
1	petite carotte pelée et hachée
1/2	petite courgette hachée
2	gousses d'ail émincées
1	tranche de pain complet coupée en cubes
1/3 de tasse	de fromage parmesan râpé
3 c. à soupe	de lait
1	?uf
1 1/2 c. à thé	de fines herbes séchées à l'italienne
1/4 c. à thé	de chaque de sel de mer et de poivre noir fraîchement moulu
1 lb (454 g)	de b?uf haché maigre

Préparation

-
1. Émincez finement la carotte, la courgette et l'ail à l'aide d'un robot culinaire. Ajoutez le pain, le fromage, le lait, l'oeuf, les herbes séchées, le sel et le poivre et mélangez les ingrédients sans les réduire en purée.
 2. Versez dans un bol. Ajoutez ensuite le boeuf émietté. Mélangez délicatement pour l'incorporer aux autres ingrédients; préparez 18 boulettes.
 3. Pendant ce temps, faites chauffer la sauce à feu moyen dans une grande poêle à frire. Ajoutez ensuite les boulettes dans la sauce et couvrez partiellement. Laissez mijoter pendant 15 minutes en prenant soin de retourner les boulettes de viande après 8 minutes. Saupoudrez le fromage sur les boulettes de viande et servez-les sur des pains à sous-marins ou sur un lit de spaghetti cuit et chaud.
-

Conseil : Si vous ne possédez pas de robot culinaire, utilisez une râpe pour émincer finement la carotte et la courgette.

Par portion (3 boulettes accompagnées de sauce):

267 calories, 13 g de gras, 5 g de gras saturé, 86 mg de cholestérol, 634 mg de sodium, 13 g de glucides, 2 g de fibres et 23 g de protéines. Excellente source de vitamine B12 et de zinc. Bonne source de riboflavine et de fer.



[< Précédent](#)
[Imprimer cette recette](#)
