

### Vert pour choisir locale

.....  
Ingrédients en **vert** = cultivés  
ou produits localement



**Boeuf**



**Oignon**



**Ail**



**Champignon**



**Tomate**



**Miel**

# Spaghetti avec sauce à la viande

Par Jenny & Rosie

Portions : 4-6

## Ingrédients

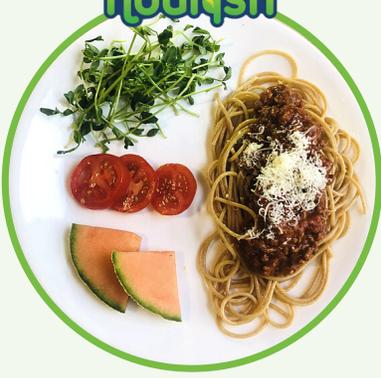
- |                      |  |
|----------------------|--|
| 1 c. à soupe (15 ml) | Huile d'olive                              |
| 1 lb (454 g)         | <b>Boeuf</b> haché maigre                  |
| 1 petit              | <b>Oignon</b> émincé                       |
| 1 petit              | <b>Carotte</b> râpée                       |
| ¼ lb (115 g)         | <b>Champignons</b> , émincés               |
| 2                    | Gousses d' <b>ail</b> , émincé             |
| 1 x (796 ml) boîte   | Tomates écrasées                           |
| 1 x (156 ml) boîte   | Pâte de tomate                             |
| 1 c. à soupe (15 ml) | <b>Miel</b> ou sucre                       |
| 4 c. à thé (20 ml)   | Basilic séché *                            |
| 2 c. à thé (10 ml)   | Origan séché *                             |
| 1 c. à thé (5 ml)    | Thym séché * (facultatif)                  |
| 1 c. à thé (5 ml)    | Persil séché ou salé * (facultatif)        |
| 1 c. à thé (5 ml)    | Sel  |
| ½ c. à thé (3 ml)    | Bicarbonate de soude (facultatif)          |
| 3 tasses (750 ml)    | Eau  |
| 1 lb (454 g)         | Spaghetti de blé entier                    |
| 2 c. à soupe (30 ml) | <b>Fromage</b> parmesan râpé (pour servir) |

\*Remarque: Possible de remplacer 2 c. à soupe (30 ml) de basilic séché et 1 c. à soupe (15 ml) d'origan séché, ou simplement utiliser 3 c. à soupe (45 ml) de mélange d'assaisonnements à l'italienne.

## Préparation

Remarque : Laver bien tous les produits.

1. Verser l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen. Ajouter le bœuf haché, les oignons, les carottes, les champignons et l'ail et faire sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres et dorés, environ 15 minutes.
2. Ajouter les tomates concassées, la pâte de tomates, le miel ou le sucre, le basilic, l'origan, le thym et le persil facultatifs, le sel, le bicarbonate de soude et l'eau.
3. Réduire le feu à doux et laisser mijoter environ 30 minutes jusqu'à ce que la sauce épaisse. Garder au chaud à feu doux. Ajouter de l'eau pour diluer si nécessaire.
4. En attendant, porter à ébullition une grande casserole d'eau et ajouter le sel. Ajouter les spaghettis en remuant pour s'assurer que les pâtes ne collent pas ensemble. Faire bouillir jusqu'à tendreté, puis égoutter.
5. Combiner les pâtes avec la sauce ou servir les pâtes et la sauce séparément. Garnir chaque portion d'une cuillerée de parmesan.



## Créez votre assiette !

### Ajouter des légumes

Ajouter du céleri, des courgettes, des poivrons, des patates douces, des épinards ou du chou frisé finement hachés à l'étape 1 pour plus de couleur, de fibres et de saveur.

### Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

- ★ **Pousses de pois**
- ★ **Brocoli** - cuit
- ★ **Courgettes** - cuites
- ★ **Tomate** - coupée en dés
- ★ **Épinards** - frais
- ★ **Oignon vert** - haché
- ★ **Poivrons** - coupés en dés
- ★ **Champignons** - tranchés
- ★ **Olives** - tranchées
- ★ **Basilic frais**
- ★ **Fromage** rapé
- ★ **Fruit**
- ★ **Poulet** en dés (si seulement de la sauce tomate est servie)

## Remarque des auteurs

"Grâce à notre expérience de bar à salade dans les écoles, nous avons entendu de nombreux parents et volontaires qui ont essayé un mini bar 'Créez votre assiette !' pour le dîner à la maison et leurs enfants mangent plus de légumes que jamais et sont enthousiasmés par le dîner ! C'est juste ça vaudra peut-être la peine de nettoyer quelques bols supplémentaires ! 😊"

- Jenny & Rosie



Pousses de pois



Brocoli



Courgette



Tomate



Épinard



Oignon vert



Poivron



Champignon



Basilic



Fromage



Fruit



Poulet