

# LES RECETTES DU RESTO'



## PÂTES À LA BOLOGNAISE VÉGÉTALE

avec le Restaurant Scolaire DE MOURENX

### **Ingrédients** 4 personnes

- › 240g de lentilles
- › 2 échalions
- › 2 carottes
- › 250g de tomate concassée
- › 250g de pâtes semi-complète
- › Ail
- › Huile d'olive
- › Sel & poivre

### **Les conseils du chef**

**BIENFAITS** Les lentilles sont excellentes pour éviter les carences en fer, magnésium, phosphore, potassium, calcium...

**ASTUCE** Riche en protéines, les lentilles sont un excellent substitut à la viande.

**NUTRITION** Elles sont riches en fibres: prévention des maladies cardiovasculaires et du diabète.



### **Étapes**

#### La bolognaise

- › Pelez l'ail et les deux échalions puis émincez-les.
- › Pelez les carottes et coupez-les en cubes.
- › Chauffez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- › Faites-y revenir les légumes quelques minutes. Rajoutez-y la tomate concassée.
- › Laissez cuire 7 à 10 minutes.
- › Rajoutez-y les lentilles crues. Laissez cuire le tout 25 minutes en ajoutant de l'eau.

#### Les pâtes

- › Faites chauffer de l'eau salée.
- › À ébullition, ajoutez-y les pâtes semi-complète.
- › Laissez-les cuire 7 à 8 minutes.
- › Égouttez-les.
- › Dressez la bolognaise de lentilles sur les pâtes.

#### **DES VARIANTES SONT POSSIBLES !**

*Vous pouvez remplacer les lentilles par du soja. C'est tout aussi délicieux !*



# BON APPÉTIT !



Retrouvez le Restaurant Scolaire sur [mourenx.fr](http://mourenx.fr)