

# Spaghettis bolognaise : pour vous préparez à l'effort



Longtemps tenues responsables de la prise de poids, les pâtes ont été réhabilitées et à juste titre car elles permettent de fournir de l'énergie à notre corps et notamment du glycogène. Elles permettent également d'offrir une notion de satiété et permettent donc de ne pas avoir faim entre les repas. Elles évitent le grignotage. Pour les sportifs qu'ils soient de haut niveau ou pratiquants de loisir les pâtes et les spaghettis sont des alliées énergie. Des recettes de pâtes ou de spaghettis il en existe de nombreuses, en voici une fortement connu: les Spaghettis **bolognaise**.

## Ingrédients pour ces Spaghettis bolognaise

200 g de viandes hachées

400 g de spaghettis

Champignons de Paris 200 g

1 oignon

Persil

Sel poivre

1 carotte

Concentré de tomates

1 cube de bouillon de bœuf

### **Préparation pour ces Spaghettis bolognaise**

1. Epluchez et coupez l'oignon. Epluchez votre carotte et coupez-la en rondelles. Lavez et coupez vos champignons de Paris en morceaux.
2. Dans un faitout faites cuire 10 mn vos légumes et l'oignon avec 500 ml d'eau.
3. Mixer les légumes dans un robot et ajoutez 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
4. Faites cuire 10 mn dans un faitout avec un cube de bouillon de bœuf. Puis ajouter la préparation de légumes et de tomates avec la viande, mélangez. Laissez mijoter à feu doux pendant la cuisson des pâtes
5. Faites cuire vos pâtes dans de l'eau en suivant les instructions inscrites sur le paquet. Egouttez et mélangez avec la sauce réalisée.

Pour une recette plus rapide à réaliser opter pour des légumes congelés. La qualité sera moins bonne certes mais les légumes congelés restent tout de même de qualité. Vous n'êtes pas non plus obligé de mixer les légumes. Les légumes ont été mixés pour que mes enfants mangent des légumes sans s'en apercevoir : une stratégie finalement payante.

Bon appétit à tous. Si vous avez des recettes de spaghettis à proposer n'hésitez pas.

*Jean Philippe*

