



## Spaghettis à la bolognaise



### Ingrédients

- Pour 4 personnes  
Equivalence : 1 part de viande (100g) + 1 portion de fromage (30g) + 80 g de pain
- 4 steak hachés de boeuf (ou de veau)
- 1 oignon émincé
- 1 grande boîte de tomates pelées
- 120 g de gruyère râpé
- 250 g de spaghettis
- 1 cuillère à café de basilic coupé surgelé
- 1 cuillère à café de thym coupé surgelé



### Préparation

- Faire cuire les spaghettis dans une grande casserole d'eau bouillante salée.
- Pendant ce temps, faire revenir la viande hachée dans une poêle chaude à revêtement anti-adhésif, sans ajout de matière grasse.
- Emietter la viande de manière à obtenir une farce homogène.
- Ajouter l'oignon, le basilic et le thym.
- Laisser cuire 5 mn en remuant de temps à temps.
- Puis ajouter les tomates pelées et amener à ébullition.
- Laisser mijoter 5 mn.
- Verser cette préparation sur les spaghettis égouttés.
- Recouvrir de gruyère râpé.

