



Les Saveurs du Bois du Roc



Bolognaise de Courgette

Pour 4 personnes Temps de préparation 15 min Cuisson 15 min

Ingrédients :

- 4 courgettes
- 400g de viande hachée
- 100g de tomates cerises
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 200g de sauce tomate en pot
- 2 cuillères à soupe de parmesan râpé ou fromage râpé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 petit bouquet de basilic
- sel & poivre

1. Dans une poêle bien chaude, faites revenir sans coloration l'oignon et l'ail avec l'huile d'olive. Ajoutez la viande de bœuf.
2. Faire cuire 5 min puis versez la sauce tomate et parsemez la moitié du bouquet de basilic haché.
3. Ajoutez les tomates cerises coupées en deux puis prolongez la cuisson 5 min. Salez et poivrez.
4. Pendant ce temps, portez une casserole d'eau bouillante salée à ébullition.
5. Emincez les courgettes lavées et essayées en spaghetti. Faites les cuire 5 min maximum dans l'eau bouillante. Égouttez-les.
6. Déposez les spaghettis de courgette dans le plat de service. Déposez la sauce bolognaise et servez bien chaud parsemé de basilic haché. Saupoudrez le parmesan.