

BOLOTOUILLE



10'



40'

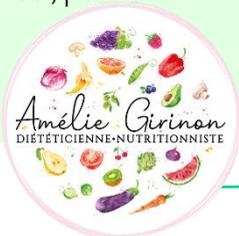
Ingrédients



- 400g de viande hachée
5% de MG
- 25cL de coulis de
tomate
- 3 tomates
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 poivron
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe
d'huile d'olive
- 1 bouillon de légume
dessalé
- sel, poivre

Préparation

- Mondiez les tomates puis découpez-les en petits dés.
- Ciselez l'oignon et découpez tous les légumes en petits dés.
- Faites revenir les oignons et le poivron dans l'huile d'olive.
- Ajoutez la viande hachée, laissez dorer.
- Ajoutez la courgette et l'aubergine, laissez mijoter à feu vif pendant quelques minutes.
- Ajoutez le coulis de tomate et les dés de tomate fraîche, un demi-verre d'eau et le cube de bouillon.
- Laissez mijoter à feu doux 30 à 45 minutes.
- Rectifiez l'assaisonnement
- Servir sur des pâtes et parsemez de parmesan.



Au besoin, n'hésitez pas à ajouter un peu d'eau en court de cuisson.

