



Spaghettis « bolognaise » aux lentilles corail

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
30 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 boîte de tomate en cubes
- 100 g de carottes coupées en cubes
- 40 g de lentilles corail non cuites
- 30 g de spaghettis complets non cuits
- 15 g de parmesan râpé
- 1 demi-oignon émincé
- 1 demi-gousse d'ail pressée
- 1 cuillère à soupe de thym séché
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- poivre, sel et persil

Préparation

1. Faites revenir l'oignon, l'ail et les carottes à feu vif dans l'huile d'olive.
2. Ajoutez les lentilles et les tomates. Assaisonner avec le thym, le sel et le poivre. Couvrez et laissez mijoter pendant 20 minutes. Remuez de temps à autre.
3. Cuissez les spaghettis selon les instructions sur l'emballage.
4. Servez les spaghettis avec la sauce. Parsemez de persil et de parmesan râpé.