

Bolognaise de courgettes au cook'in WW



Pour 6 pers 8 PP

Pour 150 gr de pâtes et 250 gr de sauce

- 400 gr de bœuf haché à 5 %
- 2 courgettes
- 1 cube de bouillon de bœuf dégraissé
- ½ oignon
- 2 cc d'huile d'olive

- 500 gr de coulis de tomate nature
- sel, poivre
- herbes de Provence

Couper les courgettes en tronçons, et l'oignon en gros morceaux, les mettre dans le bol du cook'in et mixer 10s vit 1 à 7. Les courgettes doivent être mixées.

Racler les bords du bol avec la spatule, rajouter l'huile et faire revenir 2 min, 80, vit 2.

Rajouter ensuite la viande émietée, le coulis de tomate, le bouillon cube, les herbes de Provence, le sel et le poivre.

Faire cuire 20 min, 110° , vit 2.

Pendant ce temps faire chauffer une casserole d'eau salée pou faire cuire les pâtes.

A la fin de la cuisson de la sauce, servir les pâtes napées de sauce bolognaise de courgette.