

## Courgettes à la bolognaise WW



Pour 6 pers / 3 PP

Pour une portion de 350 gr

- 1,2 kg de courgettes
- 2 boîtes de 400 gr de tomates concassées
- 1/2 oignon
- 4 cc d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 500 gr de bœuf haché à 5 % de mg

- 2 cc d'herbes de Provence
- Sel,poivre

Dans une sauteuse faire chauffer l'huile et faire revenir l'oignon émincé. Rajouter les courgettes coupées en cubes, et un peu d'eau et faire cuire 10 min en rajoutant de l'eau si nécessaire . Les courgettes doivent être fondantes .

Ajouter ensuite les tomates , l'ail pressée,les herbes de Provence, le sel et le poivre. Bien mélanger et faire cuire 5 min.

Rajouter ensuite la viande émietée à l'aide d'une fourchette , du sel si nécessaire, mettre un couvercle et faire cuire 15 min minimum .

*Un vrai régal , servies ici avec 100 gr de pâtes pour 6 PP l'assiette*