

# Bolognaise aux lentilles (J-Cook'in)



## Ingédients:

- 150 gr de pâtes au blé complet
- 1 cc d'huile
- 1 boîte de 400 gr de tomates concassées
- 150 ml d'eau
- 400 gr de bœuf à 5 % de mg
- 100 gr de lentilles vertes
- 1 gousse d'ail
- 1/2 oignon
- 1 carotte
- sel au céleri
- 1 feuille de laurier
- poivre
- persil

Pour 4 personnes

7 points par personne

## La recette

- Eplucher l'ail, l'oignon et la carotte. Couper les en morceaux et les mettre dans la cuve. Mixer 10 s, vit6.
- Incorporer l'huile puis programmer 4 min, 90 °, mode rissoler, sans le bouchon. Ajouter ensuite la viande puis programmer 4 min, 110°, mode rissoler, sans le bouchon.
- Ajouter ensuite les tomates concassées, les lentilles, le laurier, le sel et le poivre et programmer 25 min, 90°, Vit 2 sans bouchon.
- Rajouter l'eau et poursuivre la cuisson 5 min, 90°, Vit 2.
- Pendant ce temps faire cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée.
- En fin de cuisson transvaser les pâtes dans un saladier, vider le contenu du bol de votre robot, ajouter le persil, mélanger.