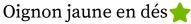


## Ingrédients

- 4 c. à thé (20 ml)
- 300 g (2/3 lb)
- 2 gousses
- 2 tasses (500 ml)
- Au goût
- 2 c. à soupe (30 ml) Épices italiennes 🖈
- 1 boîte de 796 ml

Huile de canola 🛖



Boeuf haché

Ail hachée 🌟

Mélange de légumes pour spaghetti surgelés

Sel et poivre 🛖

Tomates broyées en conserve 👚

l'huile à feu vif.

2. Cuire les oignons et la viande durant 3 minutes.

1. Dans une casserole, chauffer

- 3. Ajouter l'ail, les légumes, les épices italiennes, le sel et le poivre. Poursuivre la cuisson 3 minutes.
- 4. Ajouter les tomates broyées et porter à ébullition
- 5. Réduire à feu moyen et laisser mijoter à découvert durant 15 minutes.
- 6. Servir et déguster.



Ces ingrédients se retrouvent chez l'un des marchands de votre municipalité







### **Variantes**

- Remplacer le mélange de légumes à spaghetti par 1/2 tasse (250 ml) de chacun des légumes suivants: carottes, oignon, céleri, poivron.
- Vous pouvez remplacer les épices italienne par du basilic séché ou de l'origan séché.

#### **Astuces**

• Pour un repas plus nutritif et plus riche en fibres, utiliser des pâtes de blé entier.

## Saviez-vous que

- Remplacer une partie du bœuf haché par des lentilles cuites réduit le coût de la recette.
- 1 gousse d'ail= 1 c. à thé d'ail haché
- 1 boîte (796 ml) de tomates= 3 tomates entières= 500 g tomates surgelées

# Vous souhaitez avoir des légumes ou des fruits congelés pour cuisiner?

Passez par le centre communautaire de Saint-Patrice-de-Sherrington. Le congélateur de Les Complices Alimentaires vous attend.



