



# Spaghettis bolognaise aux lentilles

## Ingrédients pour 6 personnes

- 250 g de viande hachée (steak haché)
- 100 g de lentilles
- 25 cl d'eau
- 2 oignons moyens
- 2 carottes
- 250 g de coulis de tomate ou tomates pelées
- Huile
- Spaghettis (environ 100 g par personne)
- Sel / poivre

## Ustensiles

Une casserole

Un saladier

Un verre mesureur et une balance

Une planche et un couteau

## Etapas

1. Couper les carottes et les oignons en petits cubes.
2. Faire chauffer l'huile dans une casserole et ajouter les carottes et oignons. Laisser cuire couvert, à feu moyen, pendant environ 5 minutes.
3. Ajouter le coulis de tomates, l'eau, les lentilles crues (rincées et égouttées). Laisser cuire environ 20 minutes.
4. Pendant que la sauce cuit, faire cuire les spaghettis dans un grand volume d'eau salée. Stopper la cuisson en ajoutant 1/3 d'eau froide. Egoutter les spaghettis juste avant le service.
5. Ajouter la viande crue dans la sauce aux lentilles. Laisser cuire 5 minutes et servir rapidement avec les spaghettis.