



Pour 3 personnes  
Recette facile



## INGRÉDIENTS

3 courgettes  
1 oignon  
250 g de chair à saucisse  
10 feuilles de basilic frais  
1 gousse d'ail  
Huile d'olive  
Sel, poivre

## RECETTE / Plat

## Courgettes façon bolognaise



## PRÉPARATION

### Préparation et cuisson des légumes

Lavez les courgettes et les découper en gros morceaux. Pelez l'oignon et l'émincer. Hachez l'ail. Dans un poêle, faites revenir les courgettes et l'oignon avec un peu d'huile d'olive pendant 10 minutes puis mettez de côté.

### Préparation et cuisson de la viande

Formez des boulettes avec la viande hachée et les faire dorer dans une poêle légèrement huilée, pendant 5 minutes. Les tourner régulièrement afin qu'elles soient saisies sur plusieurs côtés.

### Assemblage

Ajoutez les légumes et le concassé de tomates avec un petit verre d'eau. Ajoutez les feuilles de basilic ciselées. Salez, poivrez.

Laissez cuire une quinzaine de minutes, à feu moyen.



## LES CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE

- Variante de la recette : chair à saucisse remplacée par de la viande de bœuf hachée.
- Autre assaisonnement qui fonctionne : remplacer le basilic par du persil et/ou de l'origan.
- Accompagnement : les courgettes façon bolognaise pallieront le goût un peu fade des produits céréaliers complets.

Recette et illustration issues de l'ouvrage SIMPLISSIME 100 RECETTE, Spécial petit budget -JF Mallet - Hachette cuisine

