

Recette facile, rapide,  
ÉCONOMIQUE et BIO !



## Spaghettis aux lentilles façon bolognaise



# Spaghettis aux lentilles façon bolognaise

## Ingrédients (4 personnes):

- + 1 oignon rouge coupé en dé+
- + 1 carotte rapée+
- + un filet huile d'olive +
- + 3 tomates fraîches +
- + 2 verres de lentilles +
- + 1 cuillère à soupe de cumin en poudre +
- + 2 verres d'eau +
- + 1 gousse d'ail broyé +
- + sel, poivre +
- + 2 feuilles de laurier +

1. Emincer les oignons et râper la carotte.
2. Faire suer le tout dans une cocotte préalablement huilée pendant 7 à 8 min.
3. Ajouter les tomates, les épices, les herbes, l'eau, le sel et le poivre et laisser mijoter 45 min.
4. Parallèlement cuire les lentilles al dente
5. Lorsque les lentilles sont presque cuites les égoutter et les mettre dans la cocotte. Retirer les feuilles de laurier. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.
6. Laisser mijoter encore 5 à 10 mn.
7. Déguster avec des spaghettis.



# Spaghettis aux lentilles façon bolognaise



## Calcul du coût



# Spaghettis aux lentilles façon bolognaise

Ingrédients / prix	Oignons	Carotte	Tomates	Lentilles	Spaghettis	Autre (épices, herbes...)	Total
Prix au kg	1,50	1,50	2,50	3,70	1,90	-	
Quantité pour la recette	153g	84g	665g	430g	200g	-	
Prix de revient	0,23 €	0,13 €	1,66	1,59	0,38	0,5	4,49



## Provenance des ingrédients



# Provenance des ingrédients

Tous les légumes proviennent de producteurs, en direct : oignons, carottes, tomates





# Provenance des ingrédients

Le reste des ingrédients : lentille et spaghettis, épices proviennent de biocoop



# Spaghettis aux lentilles façon bolognaise



Pour seulement 1,12€ par personne !!!

