



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

One-Pot Meal : spaghetti & boulettes à la sauce tomate

 Pour 3 personnes

 Très facile

 48 min

2.65€ La portion (prix indicatif)



Nous vous proposons ici une version à la viande, mais vous pouvez aussi faire ce one-pot meal en version 100 % végétale.

Haché végétal et pesto végétal, facile !

Facultatif : du parmesan, du basilic frais

Les ingrédients

- 140 g de Pâte Spaghetti
- 400 g de Sauce tomate cuisinée
- 250 g de Viande de boeuf hachée
- 50 g de Pesto de basilic
- 30 g de Chapelure panko

Étapes de préparation



Préparation : 8 min



Cuisson : 40 min



Attente : 0 min

- 1 Préchauffez votre four à 225°C en chaleur tournante.
- 2 Mélangez dans un saladier 250 g de bœuf haché, 30 g de chapelure, 50 g de pesto, ½ càc de sel et plusieurs tours de moulin à poivre.
- 3 Huilez généreusement le fond et les bords d'un plat à gratin.
Astuce : vous pouvez utiliser l'huile du pesto.
- 4 Coupez 140 g de spaghettis en deux et mettez-les dans le plat.
- 5 Ajoutez dessus la 400 g de sauce et 325 ml d'eau.

Selon la sauce choisie, vous pouvez ajouter des herbes séchées (thym, romarin, origan, etc.), et/ou de l'ail en poudre pour la customiser. Mélangez.

- 6 Formez 8 boulettes avec la viande et déposez-les sur la sauce en les espaçant.
- 7 Huilez le dessus des boulettes (toujours avec de l'huile du pesto si possible).
- 8 Couvrez le plat hermétiquement avec une feuille d'aluminium.
- 9 Enfournez au milieu du four chaud pendant 30 min.
- 10 Après 30 min, enlevez l'aluminium (attention à la vapeur).
- 11 Mettez les boulettes de côté et remuez les pâtes avec la sauce.
- 12 Remettez les boulettes sur le dessus.
- 13 Faites cuire 8 à 10 min de plus sans aluminium pour dorer les boulettes.
- 14 Laissez refroidir 10 petites minutes à la sortie du four.
- 15 Vous pouvez ajouter du basilic frais et du fromage (parmesan, emmental) dessus.