Pâtes complètes à la sauce aux aubergines et à la viande hachée

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 45 min
Temps actif: 45 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

400 g	viande hachée de veau suisse
1	oignon rouge
1	gousse d'ail
2	aubergines
2 cs	huile de colza HOLL
2 dl	bouillon de bœuf
1 boîte	tomates pelées hachées
	sel
	poivre noir du moulin
0.5 bouquet	mélange d'herbes aromatiques, p. ex. thym, romarin, origan, persil
200 g	feta
300 g	pâtes au blé complet, p. ex. fusilli, penne ou paccheri

Valeurs nutritives

1 Portion enthält ca.:

601	kcal
42 g	de protéines
54 g	de glucides
0 g	de lipides

Contient du gluten
Contient du lactose

Tipp

La sauce peut également être préparée en grande quantité et congelée, pour gagner du temps lors de la préparation des repas de la semaine.

Préparation

1 Peler et hacher l'oignon et l'ail. Couper les aubergines en tranches de 1 cm dans le sens de la longueur, puis en dés de 1 cm.

2 Faire chauffer l'huile dans une grande poêle et y faire revenir la viande hachée. Ajouter l'oignon et l'ail et les faire revenir avec. Ajouter ensuite les aubergines et les faire revenir légèrement à leur tour. Verser le bouillon et les tomates pelées, porter le tout à ébullition. Saler et poivrer la sauce aux aubergines et à la viande hachée, couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 25 minutes, en remuant de temps en temps.

3 Effeuiller les fines herbes et les hacher. Émietter la feta.

4 Cuire les pâtes al dente dans un gros volume d'eau salée. Les égoutter dans une passoire, les rincer brièvement à l'eau froide et les laisser égoutter. Ajouter les pâtes et les herbes à la sauce, mélanger et rectifier l'assaisonnement au besoin. Répartir les pâtes dans des récipients bien hermétiques et les parsemer de feta. Conserver les pâtes au frais jusqu'au moment de les réchauffer.

5 Chauffer les pâtes au steamer ou au four à micro-ondes et déguster.