



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

Lignes directrices pour une saine alimentation
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique
Public Health

Spaghettis avec sauce à la viande

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
¼ tasse	huile végétale	60 ml
5 lb	bœuf haché maigre ou extra-maigre, dégelé	2,27 kg
3	oignons, hachés	3
6 gousses	ail, émincées	6 gousses
4	poivrons rouges, hachés	4
8 tasses	champignons, tranchés	2 l
8 boîtes (28 oz)	tomates broyées ou en dés, à faible teneur en sodium	8 boîtes (796 ml)
4 c. à soupe	basilic, séché	60 ml
1 c. à soupe	origan, séché	15 ml
1 c. à soupe	thym, séché	15 ml
2 c. à thé	sel	10 ml
1 c. à soupe	sucre	15 ml
4 lb	spaghettis de blé entier ou de grains entiers	1,8 kg
Facultatif :		
2 boîtes (6 oz)	pâte de tomates poivre	2 boîtes (170 ml)
Garnitures		
1 tasse	parmesan, râpé	250 ml
1 tasse	persil frais, haché	250 ml

Note : Instructions, suggestion de remplacement pour menu végétarien et valeur nutritive à la page 2

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen élevé. Ajouter le bœuf et bien faire brunir. Égoutter.
2. Ajouter les oignons et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter l'ail. Cuire 1 ou 2 minutes.
4. Ajouter les champignons en tranches. Cuire à feu moyen jusqu'à réduction du jus de cuisson des champignons.
5. Ajouter les poivrons, les tomates et les épices et faire mijoter de 30 à 60 minutes. Assaisonner de sel et de poivre (facultatif).
6. Ajouter un peu de sucre si la sauce est trop acide. Ajouter de la pâte de tomate pour épaissir la sauce, au besoin.
7. Pendant ce temps, faire bouillir une grande casserole d'eau. Cuire les spaghettis jusqu'à ce qu'ils soient tendres (suivre les directives sur l'emballage).
8. Égoutter et mélanger à la sauce.

Variante végétarienne proposée : remplacer la sauce à la viande par de la sauce au tofu (voir recette).

Une portion correspond à environ 1 tasse de pâtes cuites et $\frac{3}{4}$ tasse de sauce au tofu (175 ml).

Valeur nutritive pour 270 g	
Calories	260
Lipides	5 g
saturés	1,5 g
+ trans	0 g
Sodium	150 mg
Glucides	39 g
Fibres	5 g
Sucres	7 g
Protéines	17 g
Calcium	50 mg
Fer	3 mg

Portions selon le Guide alimentaire
1 Légumes et fruits
1 $\frac{1}{2}$ Produits céréaliers
1 Viandes et substituts