

LISTE DE COURSES

DÉFI #5

LES INGRÉDIENTS POUR LES SPAGHETTI A LA BOLOGNAISE - PLAT COMPLET

Ces ingrédients sont prévus pour 2 repas de 4 personnes (afin d'avoir un repas prêt à l'avance).
Ajustez les quantités si besoin.



MES NOTES PERSONNELLES

- 1 oignon
- 1 ou 2 gousses d'ail
- 400 g de carottes surgelées
- 400 g de courgettes surgelées
- 250 g de brocolis surgelés
- 800 g de viande hachée
- (fraîche ou surgelée)
- 800 g de tomates pelées
- (concassées si possible)
- huile d'olive
- piment doux
- 4 épices
- 800 g de pâtes
- (environ 100g de pâtes par pers)
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____