



kraftcanada.com

Visitez notre site pour d'autres idées pratiques.

Boulettes de viande en sauce dans la mijoteuse

Préparation : 15 min

Prêt en : 3 hr 15 min

Portions : 6

Ingredients

- 1 bte (680 mL) de sauce pour pâtes *Primo*
- 1 pqt (120 g) de mélange à farce *Stove Top* pour dinde
- 1-1/2 lb de bœuf haché extra maigre
- 1 œuf
- 1/2 tasse d' eau
- 1 tasse de champignons tranchés
- 1 poivron vert moyen, tranché
- 1 pqt (500 g) de spaghetti *Primo*, non cuits
- 1/3 tasse de fromage râpé 100 % parmesan *Kraft*



Préparation

- 1 **VERSER** la sauce pour pâtes dans la mijoteuse.
- 2 **MÉLANGER** le mélange à farce sec, le boeuf haché, l'œuf et l'eau. Faire des boulettes de 1 po; déposer dans la mijoteuse. Ajouter les champignons et les poivrons; poser le couvercle. Cuire à feu DOUX de 6 à 8 heures (ou à feu VIF, de 3 à 4 heures).
- 3 **CUIRE** les pâtes comme indiqué sur l'emballage. Égoutter, puis déposer dans une assiette de service. Garnir des boulettes de viande et de la sauce. Saupoudrer de parmesan.

Une bouchée de santé

Cette recette est une excellente source de plusieurs vitamines B, de fer et de zinc; assurez-vous de respecter la grosseur des portions.

Nutritional Info

Par Portion = 1/6 de la recette

Calories	649
Matières grasses	13.7 g
Sodium	1417 mg
Glucides	88.5 g
Protéines	41.4 g