



Nutrition 101 : Spaghetti et boulettes de viande

Ingrédients :

- 120 g de dinde maigre hachée
- 125 g de courge spaghetti cuite
- 1/4 de tasse de ricotta allégée
- 1/2 tasse de sauce marinara (tomates, ail et herbes)
- 1 tasse d'épinard cru

Instructions :

1. Mélangez la quantité d'épices voulue avec la viande hachée et constituez des boulettes de viande. Ajoutez des épices à la sauce et faites revenir les boulettes de viande dans la sauce jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
2. Faites cuire la courge spaghetti dans un plat à four peu profond contenant 1 à 2 cm d'eau au four à 350 degrés, jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Écrasez la courge spaghetti à la fourchette.
3. Déposez les boulettes de viande et la sauce ainsi que les épinards sur la courge spaghetti et versez dessus la ricotta.