

Nom de la boutique

RECETTE : PÂTE BOLO KETO LOCO !

Nom de la boutique

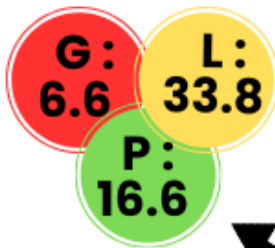


Pâtes bolo keto loco !

Ingrédients :

Pour 1 personne :

Pour 1 portion : :



- 50 g de **Fettuccine Slendier***
- 50 g de viande de bœuf hachée
- 25 g de pancetta ou lard coupé en dés
- 2 càs de carottes finement hachées
- 2 càs de céleri finement haché
- 2 càs d'oignon finement haché
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 càs de **purée de tomates sans sucre**

ajouté Hélène*

- Parmesan râpé (option)
- Huile d'olive
- Sel, poivre, basilic



*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com



Pâtes bolo keto loco!

Étapes :

1. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole, puis faite revenir la pancetta jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
 2. Ajoutez l'oignon, la carotte, le céleri et l'ail dans la casserole. Faites revenir le tout jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
 3. Ajoutez la viande hachée et faite la revenir jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite.
 4. Ajoutez la purée de tomates. Assaisonnez avec sel et poivre selon le goût.
 5. Laissez mijoter à feu doux quelques minutes en remuant de temps en temps.
 6. Pendant ce temps, préparez les pâtes Slendier selon les instructions de l'emballage. Bien les égoutter.
 7. Ajoutez les Fettuccine dans la cassorole avec la sauce bolognaise, mélangez bien pour les enrober de sauce.
 8. Servez chaud avec parmesan râpé et Basilic par dessus (option)
- Voici un grand classique Italien revisité pour s'adapter au régime cétogène ! Bonne dégustation.

