

Conchiglionis farcis

INSTRUCTIONS : pour deux personnes, cette recette de pâtes est vraiment agréable et elle peut se décliner avec plein d'ingrédients : des lentilles, du saumon et des poireaux...

J'ai accompagné mon assiette d'une salade.

Pour le nombre de pâtes, 20 c'est pour deux bons mangeurs.



Instructions

1. Pelez l'oignon, les carottes et l'ail et découpez-les en petits morceaux. Faites chauffer l'huile d'olive afin d'y cuire la viande. Rajoutez les épices et le concentré de tomate dans la viande afin de lui apporter un bon goût.
2. Rajoutez les carottes, l'ail et l'oignon et laissez cuire à feu moyen pendant 15 minutes.
3. Rajoutez la sauce tomate et laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes, voir plus si vous avez le temps.
4. Pendant ce temps-là, chauffez l'eau pour la cuisson des pâtes et respectez le temps de cuisson indiqué sur le paquet.
5. Lorsque les pâtes sont cuites, vous pouvez les égoutter. Mettez un fond de sauce dans votre plat, remplissez vos pâtes et complétez votre plat au fur et à mesure. Pour la touche finale, vous pouvez mettre le parmesan par dessus.
6. Pour le côté croustillant, je repasse mon plat au four 10 minutes à 190°

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Conchiglionis	20
Carottes	800g
Haché pur boeuf	400g
Passata tomate	500ml
Concentré de tomate	1 càs
Oignon	1
Gousses d'ail	2
Huile d'olive	1 càs
Parmesan râpé	2 càs
Epices : sel, poivre et herbes de Provence	