

# « Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,  
des astuces et des idées sorties pour toute la famille.

## Pasta !

De la semoule de blé dur, de l'eau et c'est tout !

Deux ingrédients qui, mélangés, font toute la différence.

De multiples formes et couleurs, les pâtes font partie de notre alimentation quotidienne. Faciles à préparer, elles se cuisinent avec une sauce, au four, ou tout simplement accompagnées d'un filet d'huile d'olive. Associées à une soupe, elles permettent de faire manger des légumes aux enfants.

Bien qu'incriminées à tort, les pâtes sont pourtant un atout majeur dans le contrôle du poids. Riches en sucres lents et pauvres en graisse, elles permettent de réguler la sensation de faim.

Découvrez notre recette de spaghetti bolognaise maison,  
également idéale pour les lasagnes ou les cannelloni.

## SPAGHETTIS BOLOGNAISE MAISON

### Ingrédients



#### Ingrédients pour 6 personnes :

- 360g de spaghetti
- 400g de viande de bœuf à braiser hachée
- 800g de tomates
- 1 petite carotte
- 3 oignons
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 3 feuilles de laurier
- 1 cuillère à soupe de basilic
- 1 cuillère à soupe d'origan
- 4 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 80g de parmesan râpé
- 3 à 4 morceaux de sucre
- Sel et poivre

### Préparation



1/ Faire bouillir de l'eau dans une casserole. Quand elle bout, y plonger les tomates pendant 30 secondes. Retirer la casserole du feu, égoutter et peler les tomates.

2/ Eplucher la carotte, les oignons et l'ail. Emincer les oignons, couper les tomates en quatre et la carotte en tous petits dés. Hacher l'ail finement.

3/ Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive. Ajouter la viande hachée et les oignons et les faire cuire à feu doux, en remuant. Saler et poivrer.

4/ Quand la viande est cuite et les oignons transparents, ajouter la carotte, l'ail et les oignons. Mélanger le tout.

5 / Ajouter les tomates, le concentré de tomates, le laurier, le basilic, l'origan et le sucre. Saler et poivrer. Bien mélanger.

6 / Laisser cuire à feu doux (pour obtenir un petit bouillonnement), couvert pendant deux heures. Remuer de temps en temps et rajouter de l'eau pour que la sauce ne soit pas trop sèche.

7 / Faire cuire les spaghetti dans une grosse casserole d'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient « al dente ». Retirer du feu et égoutter.

8 / Mélanger les spaghetti dans la sauce et disposer le tout dans un plat. Ajouter le parmesan râpé.



#### Idée repas :

Spaghetti bolognaise / parmesan  
Salade verte  
Tiramisu



# On vous dit tout sur les pâtes...



## Est-ce que les pâtes font grossir ?

En quantité raisonnable et sans crème fraîche, les pâtes ne font pas grossir, loin de là. Source de sucres lents, les pâtes réguleront votre sensation de faim et vous permettront de tenir entre les repas. Quelques conseils : privilégiez les pâtes complètes, source de fibres et minéraux, et optez pour un filet d'huile d'olive ou une sauce tomate maison.

## Les Italiens sont-ils les plus gros consommateurs de pâtes alimentaires ?

Sans surprise, l'Italie est le premier consommateur de pâte avec 25kg par an et par habitant. C'est simple, les pâtes sont quasi présentes à tous les repas. Sur la deuxième place du podium, se trouve le Venezuela, avec 13kg par an et par habitant, puis la Tunisie avec 11.9kg par an et par habitant. La France arrive à la onzième place avec une consommation de 8.1 kg par an et par habitant.



Source : Survey co-ordinated by I.P.O—Décembre 2013



## Les pâtes sont-elles d'origine italienne ?

Bien que l'Italie en ait fait un symbole de sa gastronomie, c'est grâce à Marco Polo que des pâtes en provenance d'Asie ont été introduites en Europe, tout d'abord à Venise, au cours du 13<sup>ème</sup> siècle. Elles étaient alors fabriquées à base de pâte de riz et d'eau. Déjà connues des Romains et des Grecs au temps de l'Antiquité (il s'agissait alors d'un mélange de farine et d'eau, séché à l'air libre puis cuit à l'eau), il faudra attendre la Renaissance pour que Catherine de Médicis fasse connaître les pâtes à la France, notamment les macaronis, en faisant découvrir la cuisine raffinée de l'Italie.



## Mini-jeu :

Aide Pody a retrouver les noms des pâtes en les reliant.



A.

B.

C.

D.

E.

F.

G.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

Bucatini

Tortellini

Gnocchetti

Rigatoni

Farfalle

Fagottini

Fusilli

Réponses : A3—B4—C1—D2—E5—F7—G6

N'hésitez pas à consulter le site Internet [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) rubrique « bougez près de chez vous ».

Quelles que soient vos envies, trouvez la bonne activité pour bouger : culture, nature, insolite, sport ou petit budget...



MAIRIE DE SAINT-MARTIN-DE-CRAU

Novembre 2015 - N°14



Retrouvez-nous sur le site de la Ville : [www.saintmartindecrau.fr](http://www.saintmartindecrau.fr)

**Vous souhaitez partager vos recettes, vos astuces, vos coups de cœur culinaires, une question sur votre alimentation ou celles de vos enfants... N'hésitez pas à nous écrire par mail : [vivonsenforme@stmartindecrau.fr](mailto:vivonsenforme@stmartindecrau.fr)**