

BOLOGNAISE DE LENTILLES ET SPAGHETTIS COMPLETS



Temps de préparation
10 min



Temps de cuisson
55 min

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 400 g de spaghettis complets crus
- 200 g de lentilles vertes sèches
- 2 oignons
- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 800 g de tomates concassées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- Sel, poivre



INSTRUCTIONS

1. **Rincer** les lentilles, les **cuire** dans un grand volume d'eau puis bien les **égoutter**. **Assaisonner** avec le paprika.
2. **Emincer** finement le céleri, les oignons et les carottes.
3. Dans une casserole, **faire chauffer** l'huile d'olive puis **faire revenir** les légumes 10 minutes. **Ajouter** les tomates concassées et les lentilles. **Saler et poivrer**.
4. **Laisser mijoter** 30 minutes. En parallèle, **faire cuire** les spaghettis dans une casserole d'eau bouillante.
5. **Déposer** les spaghettis dans une assiette creuse, puis les **napper** de sauce bolognaise.

1. ANSES, Actualisation des repères du PNNS : étude des relations entre consommation de groupes d'aliments et risque de maladies chroniques non transmissibles, 2016
2. ADEME
3. Ministère de l'agriculture et de la souveraineté alimentaire, L'écolabel public « Pêche durable », 2020
4. ANSES, Les protéines, 2013
5. EUFIC, Céréales complètes (questions et réponses), 2023
6. Réseau Action Climat, Comment concilier nutrition et climat ?, 2024
7. CERIN, Le beurre ne compte plus pour du beurre, 2016
8. Base Agribalyse
9. MangerBouger, Aller vers l'huile de colza, de noix et d'olive, 2025
10. UICN, Huiles végétales et biodiversité, 2024
11. L'observatoire des aliments, Diversifier les huiles, 2019

GUIDE PRATIQUE POUR UNE TRANSITION ALIMENTAIRE DURABLE



ACCOMPAGNER CHAQUE CONSOMMATEUR VERS UNE ASSIETTE PLUS DURABLE

Augmenter sa **consommation de fruits et légumes**, surtout de saison, est au coeur d'une alimentation plus durable. Mais qu'en est-il **des autres aliments** ?

Ce guide a pour objectif d'accompagner chaque consommateur dans **l'évolution de ses habitudes vers plus de durabilité** !

SUR LE CHEMIN D'UNE ASSIETTE DURABLE

CHANGER DE SOURCE DE PROTÉINES, UNE TRANSITION PAS À PAS

VIANDE ROUGE

⊕ Peut **favoriser le risque de maladies non transmissibles** si consommée en quantité excessive.¹

🌿 **Impact carbone fort**, avec 28 kg d'eq CO2 par kg pour la viande de bœuf.²



POISSON

⊕ Consommer du poisson 2 fois par semaine dont 1 gras, **apporte des omégas 3**.¹

🌿 **Favoriser** les produits issus de la **pêche durable** pour éviter le risque de surpêche.³



VOLAILLE

⊕ **Plus faibles en matières grasses** que la viande rouge.

🌿 Impact carbone plus modéré, avec 4,56 kg d'eq CO2 par kg pour le poulet.² Privilégier la volaille **élevée en plein air**.



LÉGUMINEUSES

⊕ Participent à **compléter nos besoins en protéines, fibres et minéraux**.⁴

🌿 **Impact environnemental plus faible** avec, par exemple, 0.58 kg d'eq CO2 pour les lentilles.²



Pour faire le plein de protéines, les oeufs sont aussi un allié de taille !

PRODUITS CÉRÉALIERS : EN ROUTE VERS LE COMPLET



CÉRÉALES RAFFINÉES

⊕ Libèrent de l'énergie sur la journée grâce aux glucides qu'elles contiennent, mais **apportent peu de fibres, vitamines et minéraux**.⁵

🌿 **Coût énergétique élevé** des étapes de raffinage.⁶

CÉRÉALES COMPLÈTES

⊕ **Riche en fibres essentielles pour la santé** grâce à la conservation de leur enveloppe.⁵

🌿 **Baisse des dépenses énergétiques** grâce à la **simplification** du procédé.⁶



Pour une transition en douceur, pensez aux céréales semi-complètes !

MATIÈRES GRASSES : POUR UN APPORT ÉQUILIBRÉ, PENSEZ DIVERSITÉ !

BEURRE

⊕ Contient des acides gras saturés, **augmentant** le risque de **maladies cardiovasculaires** si surconsommé.⁷

🌿 Contribue à **l'émission de gaz à effet de serre** liés à l'animal.⁸

HUILE VÉGÉTALE

⊕ Riche en acides gras insaturés qui ont un **effet cardio-protecteur**. Privilégier le colza et le tournesol pour un **bon équilibre oméga 3/oméga 6**.⁹

🌿 **Potentiel impact négatif** de certaines méthodes de culture sur la **biodiversité**.¹⁰

DIVERSES HUILES

⊕ Varier les huiles permet un **bon équilibre des acides gras insaturés** et augmente l'apport en antioxydants.¹¹

🌿 **Impact faible** à modéré selon les origines des huiles.⁸

