



Pâtes

Spaghetti à la bolognaise



2h05 **30 min** **1h35** **0** **795**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

400 g **Spaghettis**
300 g **Tomate(s) pelée(s) en boîte**
300 ml **Coulis de tomates**
400 g **Boeuf haché**
1 c. à soupe **Concentré de tomate**
1 **Oignon(s)**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Carotte(s)**
2 feuille(s) **Laurier**
1 **Sel**
1 **Poivre**
50 g **Parmesan**
1 **Sucre(s) en morceaux**

Étape 1

Préparation de la sauce

- 1 Eplucher et émincer l'oignon, la carotte et les couper en petits dés.
- 2 Dans une cocotte, faire revenir dans l'huile d'olive l'oignon sur feu moyen pendant 5 minutes puis ajouter les dés de carotte et faire encore revenir 5 minutes.
- 3 Ajouter le bœuf haché et faire revenir 5 minutes. Saler et poivrer.
- 4 Ajouter le coulis de tomates, les tomates pelées, deux feuilles de laurier et le concentré de tomates délayé dans un peu d'eau chaude.
- 5 Ajouter de l'eau chaude jusqu'en haut de la cocotte ainsi qu'un morceau de sucre.
- 6 Le sucre permet d'atténuer l'acidité des tomates.
- 7 Laisser cuire à feu doux et à couvert pendant 1h30 en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la sauce se soit épaissie.

Étape 2

Cuisson des pâtes

- 1 Porter un grand volume d'eau salée à ébullition dans

une grande casserole.

- 2** Ajouter les spaghettis et un filet d'huile d'olive puis remuer jusqu'à reprise de l'ébullition.
- 3** Laisser cuire le temps indiqué sur le paquet puis égoutter les pâtes.

Étape 3

Dressage de l'assiette

- 1** Remettre les spaghettis dans la casserole et ajouter une louche de sauce. Bien mélanger.
- 2** Cette étape est importante car elle permet aux pâtes de s'imprégner de sauce.
- 3** Disposer les pâtes dans des assiettes creuses, ajouter la sauce bolognaise et un peu de parmesan râpé.