



LA BELLE VIE

**Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux**

Spaghetti bolognaise express

 Pour 4 personnes Très facile 40 min**3.40€ La portion** (prix indicatif)

Le plat de pâtes qui fait l'unanimité chez les petits comme chez les grands. Ici, nous vous proposons une recette express.

Les ingrédients

- **250 g** de Pâte Spaghetti
- **250 g** de Viande de boeuf hachée
- **1 pièce** de Oignon jaune
- **2 gousse** de Ail
- **1 pièce** de Carotte
- **2 c à c** de Concentré de tomate
- **400 g** de Sauce tomate au basilic
- **60 g** de Parmesan rapé

Étapes de préparation

**Préparation : 10 min****Cuisson : 30 min****Attente : 0 min**

- 1 Épluchez un oignon, une carotte et 2 gousses d'ail. Coupez-les en gros cubes.
- 2 Mixez par à-coups (avec votre mixeur hachoir) l'oignon, la carotte et l'ail pour obtenir une farce grossière.
A défaut d'un mixeur hachoir, utilisez un mixeur plongeant. Vous pouvez hacher finement les légumes à la main mais cela prendra plus de temps.
- 3 Faites chauffer une poêle à feu fort. Quand elle est bien chaude, ajoutez 250 g de bœuf sans matière grasse. Salez et poivrez généreusement. Faites cuire 3 minutes en remuant.
Astuce pour savoir si la poêle est chaude : jetez-y quelques gouttes d'eau, si elles crépitent et s'évaporent rapidement, c'est bon !

- 4 Ajoutez 2 càc de concentré de tomates et mélangez pendant 30 secondes.
- 5 Ajoutez les légumes mixés. Baissez à feu moyen et poursuivez la cuisson au moins 5 minutes : cette étape permet de faire évaporer l'eau de végétation contenue dans les légumes.
- 6 Versez 400 g de sauce tomate et si vous en avez ajoutez une feuille de laurier et ½ càc d'origan sec.
- 7 Faites cuire à feu doux sans couvrir ~15 minutes pour une sauce juteuse, et ~20 minutes pour une sauce épaisse.
- 8 Une douzaine de minutes avant la fin de la cuisson de votre sauce, faites bouillir 2 L d'eau et 1 grosse càs de gros sel.
- 9 Ajoutez 250 g de spaghetti et faites cuire selon les instructions sur le paquet.
- 10 Quand les pâtes sont cuites, ajoutez-les directement dans la sauce bolognaise. Vous pouvez aussi verser quelques cuillères à soupe d'eau de cuisson pour rectifier la consistance de votre sauce.
- 11 Servez vos spaghetti bolognaise. Saupoudrez si vous le souhaitez avec de l'emmental ou du parmesan râpé et un peu de basilic frais.

Vous pouvez bien sûr faire la sauce en avance puis cuire les pâtes au dernier moment.