La petite cuisine

4 Portions

Temps de préparation: 5 minutes
Temps de cuisson : 23minutes

Sauce bolognaise

Ingrédients

• 4 c. à thé (20 ml)	Huile de canola ★
• 1	Oignon jaune en dés ★
• 300 g (2/3 lb)	Boeuf haché
• 2 gousses	Ail hachée ★
• 2 tasses (500 ml)	Mélange de légumes pour spaghetti surgelés
• Au goût	Sel et poivre ★
• 2 c. à soupe (30 ml)	Épices italiennes ★
• 1 boîte de 796 ml	Tomates broyées en conserve ★

★ Ces ingrédients se retrouvent chez l'un des marchands de votre municipalité

Préparation

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu vif.
2. Cuire les oignons et la viande durant 3 minutes.
3. Ajouter l'ail, les légumes, les épices italiennes, le sel et le poivre. Poursuivre la cuisson 3 minutes.
4. Ajouter les tomates broyées et porter à ébullition
5. Réduire à feu moyen et laisser mijoter à découvert durant 15 minutes.
6. Servir et déguster.

https://www.youtube.com/watch?v=3--Q6D1yS54

Sources : recette adaptée de Viens manger ! Truc et recettes rusés

Variantes

- Remplacer le mélange de légumes à spaghetti par 1/2 tasse (250 ml) de chacun des légumes suivants: carottes, oignon, céleri, poivron.
- Vous pouvez remplacer les épices italienne par du basilic séché ou de l'origan séché.

Astuces

- Pour un repas plus nutritif et plus riche en fibres, utiliser des pâtes de blé entier.

Saviez-vous que

- Remplacer une partie du bœuf haché par des lentilles cuites réduit le coût de la recette.
- 1 gousse d'ail= 1 c. à thé d'ail haché
- 1 boîte (796 ml) de tomates= 3 tomates entières= 500 g tomates surgelées

Vous souhaitez avoir des légumes ou des fruits congelés pour cuisiner?

Passez par le centre communautaire de Saint-Patrice-de-Sherrington. Le congélateur de Les Complices Alimentaires vous attend.

FIER PARTENAIRE • JARDINS-DE-NAPIERVILLE •