

Spaghetti à la bolognaise

Plat chaud



Note : 1

Portions :5 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 598 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 2.0 p Sel
- 2.0 u Oignon
- 2.0 cs Origan
- 400.0 gr Tomate
- 2.0 p Poivre
- 200.0 gr Lardons
- 100.0 gr Gruyère
- 400.0 gr Spaghetti
- 200.0 gr champignon
- 2.0 u gousse ail
- 200.0 gr Boeuf haché
- 3.0 cs feuille basilic

Etape 1: Préparation de la viande

Dans une poêle mettre à cuire doucement le boeuf et les lardons pour les dégraisser. Une fois cuit réserver la viande dans un bol.

Etape 2: Préparation des légumes

Eplucher les carottes , les oignons. Couper en petit dès les carottes et en lamelles les oignons. Enlever la peau des tomates (Une tomate bien mure s'épluche bien vous pouvez aussi utiliser de la pulpe de tomate)

Etape 3: Cuisson des patés

Mettre de l'eau salée à bouillir, rajouter de l'huile pour éviter que les pâtes ne collent. Une fois à ébullition ajouter les spaghetti.

Etape 4: Préparation de la bolognaise

Dans la poêle faire d'abord cuire les carottes dans de l'huile d'olives pendant 5-10 minutes avant de rajouter les oignons pour les faire dorer.

Ajouter les champignons et laisser cuire 5 minutes, ajouter les tomates et la viande.

Laisser réduire jusqu'à obtention d'un mélange pâteux.

(Remarque: Le début de cuisson des carottes peut très bien s'accompagner d'un peu de vin blanc.)

Présentation:

Une fois la cuisson finie, ajouter à la bolognaise le basilic finement ciselé.

Egoutter les pâtes et recouvrir copieusement de bolognaise. Finir en couvrant l'assiette avec un peu de gruyère.