

Extra



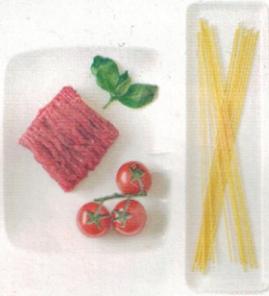
Spaghettis à la bolognaise

+ champignon

+ carottes

+ courgettes

Le Marché



Sauce bolognaise :

- 4 tomates juteuses 1 bte
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon doux
- 1 steak haché à 5 % (125 g)
- 1 cc d'huile d'olive
- 1/2 cc de fleurs de thym
- 1 cc de fond de veau
- 2 CS de concentré de tomate
- 1 cc de basilic frais ou surgelé
- Sel, poivre du moulin
- 2 vaporisations d'huile d'olive en spray
- 200 g de spaghettis
- Gros sel

- 1 Préparer la sauce bolognaise : plonger les tomates quelques secondes dans de l'eau bouillante, les peler et les couper en dés. Peler et hacher l'ail puis l'oignon. Émietter le steak haché.
- 2 Chauffer l'huile dans une petite sauteuse antiadhésive, y saisir les petits morceaux de viande et l'oignon pendant 2 minutes tout en remuant. Parsemer d'ail et de fleurs de thym, saupoudrer de fond de veau et poivrer. Ajouter les dés de tomate et le concentré de tomate, arroser de 10 centilitres d'eau et mélanger. Laisser mijoter à feu doux 10 minutes, tout en remuant de temps en temps. Parsemer de basilic.
- 3 Porter une grande quantité d'eau à ébullition, ajouter une pincée de sel et vaporiser d'huile en spray. Mettre les spaghettis et laisser cuire 8 minutes. Les égoutter et les mettre dans un plat creux en formant un nid. Verser la sauce bolognaise au centre des pâtes.