



RECETTE



BOLOGNAISE POUR LA BELLE SAISON

PORTIONS

4

CUISSON

20 minutes

L'été, on aime se tenir loin de la chaleur des fourneaux ! Voici une alternative à la sauce bolognaise qui est pleine de fraîcheur et qui se prépare en un tournemain ! L'automne et le froid venus, vous aurez tout le loisir de mijoter à nouveau votre recette classique.

INGRÉDIENTS

*Note : les ingrédients marqués d'une * se retrouvent aux Halles Fleur de Lys.*

500 g de spaghettis*

450 g de bœuf haché

3 tasses de tomates cerises coupées en deux*

8 oignons nouveaux coupés en morceaux*

1 t. de sauce chili du commerce

2 gousses d'ail hachées

½ c. à soupe d'origan

¼ t. d'huile d'olive*

¼ t. de parmesan râpé

1 bouquet de feuilles de basilic frais

Sel, poivre frais moulu, au goût

INSTRUCTIONS

- 1** Dans une poêle antiadhésive chauffée à feu vif, verser une cuiller à soupe d'huile d'olive, puis faire revenir les oignons et le bœuf pendant 5 à 7 minutes.
- 2** Ajouter la sauce chili et l'origan et poursuivre la cuisson pendant 5 à 7 minutes.
- 3** Démarrer la cuisson des pâtes dans un grand volume d'eau salée. Viser une cuisson al dente.
- 4** Égoutter les pâtes.
- 5** Remettre la casserole sur le feu éteint, mais encore chaud, et y verser le reste de l'huile d'olive et l'ail. Laisser les arômes se développer tout en remuant.
- 6** Remettre les pâtes cuites dans la casserole et bien mélanger l'huile parfumée à l'ail avec l'ensemble des pâtes.
- 7** Ajouter le mélange de bœuf et les tomates cerises, puis remuer délicatement.
- 8** Répartir les pâtes et la sauce dans 4 bols, puis garnir de basilic et de parmesan. Saler, poivrer.