

RECETTE

# Pâtes à la sauce bolognaise



Préparation **40 minutes**

Pour **6 personnes**

Env. **180 calories**

## Ingrédients

- 500 g de Spaghetti
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 3 carottes
- 1 barquette de champignon de Paris
- 1 sachet de boeuf haché
- 1 boîte de tomates entières ou 5 tomates fraîches
- 1 pot de concentré de tomate
- Gruyère râpé

## Préparation

1. Faire revenir dans de l'huile d'olive chaude l'oignon et les 3 gousses d'ail grossièrement hachés, à petit feu pour ne pas qu'ils brûlent. Mélanger souvent.
2. Quand les oignons ont blondis, ajouter les carottes coupées en petits dés et cuire à feu moyen 5 mn tout en mélangeant souvent.
3. Ajouter le boeuf haché et cuire en mélangeant souvent, jusqu'à ce que la viande soit un peu cuite.
4. Ajouter les champignons et mélanger.
5. Ajouter le bocal de tomates ou vos tomates fraîches coupées en dés et la boîte de concentré puis mélanger. Baisser le feu.
6. Mélanger puis laisser cuire 45mn à 1h environ, jusqu'à ce que le jus des tomates pelées soit pratiquement

disparu. Mélanger de temps en temps pendant la cuisson et surtout ne pas couvrir d'un couvercle.

7. Faites cuire vos pâtes et ajoutez la sauce bolognaise.
8. Agrémenté avec du gruyère râpé et c'est prêt !

## **Astuces**

Vous pouvez assaisonner avec du sel, du poivre et aussi des feuilles de laurier ou des herbes de provence !