

SAUCE BOLOGNAISE



Ingrédients :

- Bœuf haché (frais ou surgelé) 400g
- Coulis de tomate 400mL à 500mL
- 2 gousses d'ail = 12g
- 2 gros oignons = 200g
- 20 olives dénoyautées (vertes ou noires)
- 2 petites carottes = 200g
- Huile d'olive 50mL
- Sel et poivre
- Basilic frais
- Facultatif : bouillon de bœuf

Astuces :

- Varier les légumes en fonction des saisons.
- Mélanger viande de bœuf/viande de porc.
- Réaliser une **sauce tomate maison** (la recette est sur le blog).

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 45 minutes
Pour 4 à 6 personnes

1. Éplucher et **émincer** les gousses d'ail et les oignons.
2. Éplucher les carottes, couper les extrémités et les couper en **petits cubes**.
3. Facultatif : **mixer** la viande de bœuf.
4. Dans une poêle ou casserole sur **feu moyen** : faire revenir l'huile et les légumes (ail, oignons, carottes) environ **10 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient fondants en mélangeant souvent.
5. Ajouter la viande de bœuf, mélanger et laisser cuire environ **5 minutes** jusqu'à ce qu'elle soit cuite.
6. Ajouter le sel, le poivre, le bouillon (facultatif), verser le coulis de tomate (ou la sauce tomate maison). Laisser mijoter (sur **feu doux**) environ **30 minutes**.
7. Parsemer de basilic **ciselé** et servir.



@Recettes100faim.fr