Spaghetti bolognaise

Menus enfants · France



15 min	PREPARATION
45 min	CUISSON
4 pers.	PORTIONS
Facile	DIFFICULTE

Ingredients

- **de spaghetti**
  400 g
- **de viande hachée (bœuf)**
  500 g
- **oignon moyen**
  1
- **gousses d'ail**
  3
- **de sauce tomate**
  400 g
- **de concentré de tomate**
  2 c. à soupe
- **d'huile d'olive**
  2 c. à soupe
- **d'origan séché**
  1 c. à café
- **de basilic séché**
  1 c. à café
- **Sel et poivre**
  1 c. à café
- **Parmesan râpé (facultatif)**
  1
- **Quelques feuilles de basilic ou de persil frais pour la décoration**
  1

Preparation

1

Cuire les spaghettis: Faites bouillir une grande casserole d'eau salée. Faites cuire les spaghettis selon les indications du paquet jusqu'à ce qu'ils soient al dente. Égouttez-les et réservez.

2

Préparer la base aromatique: Épluchez puis hachez finement l'oignon et l'ail. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive. Faites revenir l'oignon pendant environ 3 minutes jusqu'à ce qu'il devienne translucide, puis ajoutez l'ail.

3

Cuire la viande: Ajoutez la viande hachée et faites-la revenir en l'émiettant à l'aide d'une spatule jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

4

Préparer la sauce: Ajoutez le concentré de tomate et laissez cuire 2 minutes. Versez ensuite la sauce tomate. Ajoutez l'origan, le basilic, le sel et le poivre. Mélangez soigneusement.

5

Laisser mijoter: Laissez cuire à feu doux pendant 20 à 25 minutes en remuant régulièrement afin que la sauce épaississe et développe toutes ses saveurs.

6

Dresser le plat: Répartissez les spaghettis dans les assiettes. Nappez généreusement de sauce bolognaise. Parsemez de parmesan râpé et décorez avec quelques feuilles de basilic frais. Servez immédiatement.

Conseils du chef

Laissez mijoter la sauce 30 à 40 minutes si vous avez le temps : elle sera encore plus savoureuse.

Ajoutez une petite carotte râpée dans la sauce pour apporter une légère touche sucrée et plus de douceur.

Déglacez la viande avec un peu de bouillon de bœuf avant d'ajouter la sauce tomate pour renforcer les arômes.

Ne rincez jamais les spaghettis après cuisson : l'amidon aide la sauce à mieux adhérer aux pâtes.

Mélangez les spaghettis directement avec une partie de la sauce avant de servir afin qu'ils soient parfaitement enrobés.

Servez avec du parmesan fraîchement râpé et quelques feuilles de basilic frais pour une présentation digne d'un restaurant.

Accompagnez ce plat d'une salade verte croquante et de pain à l'ail pour un repas complet.