

# Sauce bolognaise

INSTRUCTIONS : pour 4 personnes, cette sauce est le meilleur moyen de faire plaisir aux enfants tout en faisant attention à sa ligne. Privilégiez les spaghettis complets pour rendre votre assiette diététiquement irrésistible.

La sauce bolo peut très vite devenir une bombe calorique si on ne fait pas attention. La portion de légumes est indispensable afin de savourer son plat.



## Instructions

1. Découpe la gousse d'ail en petits morceaux et faites-la revenir dans la cuillère d'huile d'olive. Pendant ce temps, assaisonnez la viande crue à l'aide de vos épices.
2. Faites revenir la viande jusqu'à ce qu'elle soit bien colorée. Pendant ce temps là, découpez en rondelles les carottes et les tomates.
3. Ajoutez les carottes, les tomates ainsi que la pulpe de tomates. Laisse cuire à couvert.
4. Préparer le bouillon.
5. Ajoutez le thym, les feuilles de laurier, le bouillon, et laissez cuire à feux doux. J'adore quand je laisse mijoter ma sauce pendant toute la journée.
6. Au moment de cuire l'eau pour les pâtes, je vous conseille d'ajouter les petits pois. Il ne vous reste plus qu'à rectifier l'assaisonnement et à déguster.

## Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Américain nature	400g
Carottes	4
Tomates	2
Ail	1 gousse
Pulpe de tomate	700ml
Bouillon de boeuf	500 ml
Huile d'olive	1 cuillère à soupe
Boite de petits pois	1

Sel, poivre, piment d'Espelette, thym, poivre, origan, feuilles de laurier, épices à spaghetti