

[Imprimer cette page](#)

[aftouch-cuisine.com](#) Recettes de cuisine

Sauce bolognaise

Cette sauce appelée «alla Bolognese »est originaire des plaines de Romagne. Je sais que des puristes vont m'agresser un peu, mais après tout c'est mon interprétation de la sauce bolognaise, elle à toujours été appréciée par ceux qui l'ont goûtée.

Comme d'habitude lorsque les tomates seront bien mûres faites en plus que nécessaire et congelez-la en petites barquettes pour des festins toute l'année.

Sauce bolognaise pour 8 personnes (environ) :

500g de viande hachée maigre de boeuf

2 oignons épluchés et coupés en mirepoix (petits carrés)

2 carottes épluchées et coupées en mirepoix

1 branche de céleri épluchée et coupée en mirepoix

3 gousses d'ail dégermées écrasées et hachées

6 grosses tomates mûres émondées(retirez la peau) et coupées en gros quartiers

2 cuillers à soupe de concentré de tomates

75cl de bouillon de boeuf préparé

1 pincée d'origan

quelques feuilles de basilic frais (ou sec si besoin)

une pincée de fleur de thym

1 feuille de laurier

3 cuillers a soupe d'huile d'olive

sel

1 pincée de piment d'Espelette ou de Cayenne

1)Dans une grande cocotte mettez vos 3 cuillers d'huile d'olive puis lorsqu'elle sera un peu chaude, ajoutez les dés de carottes, les dés d'oignons, ceux de céleri , l'ail haché, la fleur de thym l'origan, la feuille de laurier salez et poivrez et laissez suer a couvert 10 minutes.

2) Ajoutez la viande en l'égrainant puis ajoutez les tomates en quartiers, laissez suer encore 10 minutes puis mettre les 2 cuillers de concentré de tomate, remuez et enfin versez le bouillon de boeuf.

3) Portez à l'ébullition, salez et poivrez au poivre de Cayenne ou piment d'Espelette, et rectifiez votre assaisonnement .

4) Laissez cuire, très doucement 2 heures en veillant à ce que votre sauce n'attache pas.

5) 5 minutes avant la fin, ajoutez le basilic frais et retirez avec une grande

cuiller le peu de gras surnageant.

Voilà, vous n'aurez plus qu'à retirer votre feuille de laurier et votre sauce bolognaise sera prête !

Beaucoup de cuisiniers mettent du vin dans cette préparation mais (et c'est un choix personnel) je trouve que les bienfaits de Dame nature suffisent à donner du goût à cette recette de sauce Bolognaise.

Maintenant à vous : les pâtes mais aussi les escalopes de veau ou volaille, des poissons meunière etc.

La liste de préparations que l'on peut cuisiner avec cette sauce en accompagnement est pratiquement infinie.

(©)2005-2009 A.F.Touch. Tous droits réservés