

SAUCE À SPAGHETTI DE L'ÉQUIPE



Quelques membres
de l'équipe en action !



PRÉPARATION

15 MIN



CUISSON

4 H



PORTIONS

13 TASSES

INGRÉDIENTS

- Saucisses italiennes - 450 g (1 lb)
- Bœuf haché maigre - 450 g (1 lb)
- Légumes surgelés pour spaghetti - 1 sac de 750 g
- Tomates broyées sans sel ajouté - 1 boîte de 796 ml (28 oz)
- Tomates en dés sans sel ajouté - 1 boîte de 796 ml (28 oz)
- Pâte de tomates - 1 boîte de 156 ml
- Fines herbes séchées à l'italienne - 30 ml (2 c. à soupe)
- Sucre - 15 ml (1 c. à soupe)
- Poudre d'oignon - 15 ml (1 c. à soupe)
- Sel - 5 ml (1 c. à thé)

PRÉPARATION

1. Retirez les boyaux des saucisses.
2. Déposez la chair des saucisses et le bœuf haché dans le récipient de la mijoteuse (voir NOTES). À l'aide d'une cuillère en bois, défaites la viande en morceaux.
3. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez.
4. Couvrez et faites cuire 4 heures à intensité élevée ou 8 heures à faible intensité.
5. À l'aide d'une cuillère en bois, égrainez à nouveau la viande cuite et mélangez.
6. Servez la sauce avec des pâtes, incorporez-la à une recette ou conservez-la pour une utilisation future. (voir NOTES).

NOTES

Pour la mijoteuse : si vous n'en avez pas, vous pouvez préparer cette recette sur la cuisinière. Dans une grande casserole, hors du feu, défaites la viande en morceaux à l'aide d'une cuillère en bois. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez. Portez à ébullition à feu vif et, dès les premiers bouillons, réduisez à feu moyen-doux. Couvrez et poursuivez la cuisson 1 heure, en remuant à quelques reprises.

Pour la conservation : vous adorerez avoir sous la main cette délicieuse sauce maison lorsque vous serez en panne d'inspiration. Congelez-la en pratiques portions de 500 ml (2 tasses) ou de 1 L (4 tasses), selon vos besoins. Il ne vous restera qu'à l'incorporer à vos recettes préférées !