



SAUCE À SPAGHETTI DE LA MAMMA

INGRÉDIENTS

1/2 tasse d'huile d'olive extra vierge

5 gousses d'ail pelées et hachées

3 tranches de pancetta en bâtonnets

1 c. à thé de chili broyé

2 tasses de poivron rouge épépiné, haché finement

1/2 tasse de poivron vert épépiné, haché finement

1/2 tasse de courgette hachée

*2 1/2 tasses de mélange de légumes congelés,
style italien*

1 1/2 lb de bœuf haché maigre

1 tasse de vin rouge

1 tasse d'eau

1 c. à soupe de basilic séché

1 feuille de laurier

*5 c. à soupe de pâte de tomate
sans sel*

1/2 tasse de parmesan râpé

1/4 tasse de basilic frais, haché

1/4 tasse de persil frais, haché

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 2 À 4 HEURES

10 PORTIONS

Valeur nutritive	
PAR PORTION (3/4 de tasse)	
Équivalences rénales : 2 éq. protéine + 2 éq. légume	
Calories	327 kcal
Protéines	17 g
Glucides	8 g
Fibres	2 g
Lipides	23 g
Gras saturés	6 g
Cholestérol	50 mg
Sodium	188 mg
Potassium	533 mg
Phosphore	190 mg

PRÉPARATION

- 1 Dans une grande casserole à fond épais, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail, la pancetta et le chili, puis faire revenir 3 minutes, jusqu'à ce que la pancetta commence à brunir et que l'huile soit bien aromatisée.
- 2 Pendant ce temps, préparer les poivrons et la courgette (on peut les hacher au robot, avec la lame) et mesurer les légumes congelés.
- 3 Augmenter le feu à moyen-vif et ajouter tous les légumes. Cuire 5 minutes.
- 4 Ajouter la viande, et cuire 10 minutes de plus.
- 5 Verser le vin et cuire 2 autres minutes. Ajouter ensuite l'eau, le basilic, la feuille de laurier et le concentré de tomate. Bien mélanger.
La cuisson peut se poursuivre à la mijoteuse ou sur la cuisinière. Cuisson à la mijoteuse : transférer la sauce dans la mijoteuse et poursuivre la cuisson à faible intensité pendant 4 heures. Cuisson sur la cuisinière : réduire à feu doux, bien couvrir et laisser mijoter doucement environ 1 1/2 heure, en remuant de temps en temps.
- 6 Juste avant le service, ajouter le parmesan, le basilic et le persil frais pour rehausser la saveur. Servir avec des pâtes.

SUGGESTION

Après l'étape 5, congeler la sauce en portions.