

proposé par: Franck à dim 17 août 2008 11:40:08 CEST



description

Un repas copieux et rapide à faire

ingrédients

- 800 grs de tomates
- 2 oignons moyens
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 steaks hachés
- sel et poivre

préparation

Tout d'abord, il faut préparer un **coulis de tomates...**

- Faites bouillir de l'eau et plonger les tomates quelques minutes dans celle-ci, une fois la peau éclatée les enlever pour les monder*.

- Une fois mondées, écrasées les tomates.

-
- Puis les remettre dans une casserole et les laisser s'évaporer 1/2 heure à feu très doux en remuant de temps à autre.
 - Et enfin les mixer (blender, robot marie).

Préparation de la bolognaise...

- Haché les 2 oignons
- Les faire suer dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, et incorporer les steaks hachés par petits morceaux.
- Faites cuire une dizaine de minutes en remuant.
- Incorporer le coulis de tomates à la viande
- Laisser cuire un petit 1/4 heure en remuant de temps à autre.
- Mixer au robot Marie
- Vérifier l'assaisonnement.

Vous pouvez faire cuire vos pâtes pendant le temps indiqué sur le paquet, et présenter la bolognaise sur les pâtes.

remarques

* Monder : Enlever la peau.

Vous pouvez faire du coulis à l'avance et le mettre au congélateur pour une prochaine utilisation.

durée&nbsp;	5 min	difficulté&nbsp;	très facile
nb de personnes&nbsp;	4 personnes	assaisonnement	
origine pays/région&nbsp;		coût&nbsp;	
végétarien&nbsp;	0	sans lactose	1
diététique	1	sans gluten	0
kilo-calories		kilo-joules	
lipides		unités de glucides	
protéines		glucides	