

Par le groupe de la  
Maison médicale  
Enseignement






PRIX DU GROUPE:  
2,37 €/portion

RECETTE

# Spaghetti bolognaise

## Ingrédients

-  4 carottes
-  3 oignons rouges
-  12 gousses d'ail
-  1 kg d'haché de bœuf
-  3 boîtes de double concentré de tomates (70g)
-  1 kg de spaghetti
-  Poivre noir
-  Poivre rouge
-  Poivre de cayenne
-  Thym
-  Feuille de laurier
-  Sel
-  Huile d'olive
-  Harissa (facultatif)

## Recette

1. Couper les carottes en petites rondelles et faire cuire dans de l'eau bouillante (1,5L d'eau).
2. Pendant ce temps, mettre l'huile d'olive dans une casserole (environ 3 cuillères à soupe) avec les oignons rouges coupés en petits morceaux et le haché.
3. Ajouter les boîtes de concentré de tomate, l'ail haché, les épices (poivre noir, rouge, le laurier et le thym). Bien mélanger.
4. Quand le haché est cuit, ajouter les carottes avec l'eau des carottes. Ajouter le poivre de cayenne. Saler (ajouter de la harissa si vous le souhaitez).
5. Laisser mijoter 30 minutes.
6. Faire bouillir de l'eau pour les pâtes. Quand l'eau boue, y plonger les pâtes et faire cuire selon indications.

