



Spaghettis bolognaïses sans spaghettis (Courgettes bolognaïses)

— RECETTE POUR 4 PERSONNES —

Ingrédients

- 4 grosses courgettes longues
- 1 oignon
- Viande hachée : 90g par personne, soit environ 3 gros ou 4 petits steaks
- 4 grosses tomates bien mûres
- Parmesan en copeaux
- Huile d'olive, sel, poivre
- Thym, laurier et basilic frais

La Recette



1 - Taillez dans la longueur des courgettes, de longues et fines "spaghettis" avec un couteau, un économe ou une râpe à main. Recoupez les bandes dans le sens de la longueur pour les affiner si nécessaires.

Astuce : coupez chaque courgette en 2 avant de tailler les spaghettis pour plus de facilité.

2 - Lavez les tomates et enlevez le pédoncule. Coupez chaque tomate en 4 ou 6 gros morceaux et les écraser grossièrement à la fourchette.

3 - Ciselez un oignon, le faire revenir dans l'huile d'olive. Avant qu'il ne colore, ajoutez la viande hachée, la faire revenir en remuant jusqu'à ce qu'elle soit bien colorée.

4 - Ajoutez les tomates écrasées, le thym et le laurier. Salez et poivrez.

5 - Ajoutez une 1/2 cuillère de sucre en poudre pour compenser l'acidité de la tomate. Laissez mijoter à feu doux pendant 10 minutes.

6 - Plongez les spaghettis de courgettes dans une casserole d'eau bouillante salée, une minute et pas plus pour qu'elles restent croquantes.

7 - Disposez la sauce bolognaïse au milieu de l'assiette, les courgettes égouttées autour, parsemez de copeaux de parmesan et décorez de quelques feuilles de basilic frais.

8 - DÉGUSTEZ !



LES
recettes
de **MICK**
LE MINI CHEF

