

# SAUCE BOLOGNAISE AU PORC

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

555  
CALORIES

32 g  
PROTÉINES

34 g  
GLUCIDES

33 g  
MATIÈRES GRASSES

10  
minutes  
PRÉPARATION

25 à 30  
minutes  
CUISSON

4  
PORTIONS

## COUPES



Porc haché

## INGRÉDIENTS

1 lb	Porc du Québec haché	454 g
2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
1	Oignon, haché	1
1	Carotte, coupée en dés	1
1	Branche de céleri, coupée en dés	1
1	Gousse d'ail, hachée	1
2 c. à table	Pâte de tomates	30 ml
1 boîte de 28 oz	Tomates broyées	1 boîte de 796 ml
1/2 tasse	Vin rouge (ou bouillon de boeuf)	125 ml
1 c. à table	Fines herbes italiennes séchées	15 ml
Au goût	Fromage parmesan	Au goût
1/4 tasse	Feuilles de basilic frais, déchirées	60 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût

## SPAGHETTIS DE COURGETTE

6 à 8	Courgettes moyennes, coupées en spirales	6 à 8
3 c. à table	Huile d'olive	45 ml
1	Gousse d'ail, écrasée	1

## PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, à feu moyen-vif, faire chauffer l'huile et y faire revenir le porc en l'émiettant à l'aide d'une cuillère de bois de 4 à 5 minutes. Égoutter le surplus de gras au besoin.
2. Ajouter l'oignon, la carotte, le céleri, l'ail et poursuivre la cuisson environ 3 minutes.
3. Ajouter la pâte de tomates, les tomates broyées, le vin et les fines herbes. Saler et poivrer. Laisser mijoter environ 20 minutes.
4. Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen-élevé, chauffer l'huile et y faire revenir l'ail pendant 1 minute. Ajouter les courgettes et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes. Saler et poivrer.
5. Servir la sauce sur les spaghettis de courgette et garnir de basilic et de fromage parmesan si désiré.

## NOTE

Vous pouvez aussi servir la sauce bolognaise sur des pâtes régulières, au choix.