

# Sauce bolognaise tomate et courgette

Temps de préparation : 5 min  
Temps de cuisson : 14 min

Ingrédients :

- 30 g d'huile d'olive
- 100 g d'oignons
- 2 gousse(s) d'ail
- 300 g de courgettes
- 300 g de tomates
- 70 g de concentré de tomate
- 1 c. à s. de basilic ciselé
- 5 tours de moulin à poivre 5 baies
- 400 g de bœuf haché
- 1 petite feuille de laurier

Préparation

Préchauffer l'huile d'olive, 1 minute - 110°C - vitesse 2 (sans verre doseur)

Ajouter les oignons coupés en 4 et les gousses d'ail.

Faire rissoler 2 minutes - 110°C - vitesse 5 (sans verre doseur)

Ajouter les cubes de courgettes non épluchées, les tomates coupées en 8, le concentré de tomates, le basilic et le poivre.

Cuire 5 minutes - 110°C - vitesse 3. (panier inox à l'envers)

Ajouter la viande hachée et la feuille de laurier.

Cuire à nouveau 6 minutes - 110°C - vitesse 2. (panier inox à l'envers).

Bon appétit ...

Accessoire(s)	Ingrédient(s)				TURBO/PETRIN
	Huile d'olive	1 min	110°C	2	
	Oignons, ail	2 min	110°C	5	
	Courgettes, tomates, basilic, concentré, poivre	5 min	110°C	3	
	Viande hachée, laurier	6 min	110°C	2	

Ma touche perso :

**Autour de ma table** <http://www.autourdematable.com/>

Pour vos commandes sur le site GOURMANDISES, utilisez ce code : BEA05248 (0=zéro)