Spaghettis à la bolognaise

Voilà un grand classique qu'on ne présente plus. Simple et assez rapide pour garantir à votre tablée d'être repus après avoir fini son assiette. Recette que j'ai refait il n'y a pas longtemps pour nourrir mon petit frère en pleine croissance !

Pour 4 personnes : 300g de spaghettis au blé complet (cru) – 4 steak haché 5%MG ou 400g de viande haché à 5% – 40cl de coulis de tomate – 1 gros oignon – 1CS d'huile d'olive – 3 feuilles de laurier – quelques branches de thym citron – 1CS d'origan séché – 1cc de cannelle – 1/2cc de piment d'espelette – Sel et poivre – 3 bouillons cube de volaille – 1 gousse d'ail.

Pelez et émincez votre oignon et réservez.

Dans une grande sauteuse (poêle à grand rebords). Faites chauffez l'huile avec l'origan, le piment, la cannelle et l'ail écrasé. Faites-y revenir votre oignon. Quand l'oignon commence à caraméliser, ajoutez la viande hachée. A mi-cuisson de la viande, versez le coulis de tomates et remuez bien pour mélanger les parfums. Salez et poivrez. Ajoutez les feuilles laurier et le thym citron. Couvrez la sauteuse et laissez mijoter à feu un peu plus que doux pendant 10min.

Pendant ce temps là, dans un fait-tout, faites cuire vos spaghettis. Remplissez d'eau et ajoutez-y un 3 bouillons cube de volaille. Quand l'eau bout, faites cuire vos pâtes al dente. Égouttez-les a peine et replacez dans le fait-tout en ajoutant de l'huile d'olive et remuez.

Pour le dressage deux options :

– Versez votre sauce (en enlevant les feuilles de laurier) dans le fait-tout où il y a les pâtes et mélangez bien. Vérifiez l'assaisonnement. Servez.

– Dressez directement dans l'assiette. Placez vos spaghettis

dans une assiette (pas trop plate) puis versez par dessus la sauce bolognaise (dont vous aurez vérifié l’assaisonnement).

De toute façon, terminez en mettant une petite tête de basilic sur le dessus de vos pâtes !