

# AUTOUR DE MA TABLE

*aimer la cuisine*

c'est aussi la partager

## Courgettes bolognaise

### Ingrédients :

- ✦ 30 g d'huile d'olive
- ✦ 1 oignon (110 g)
- ✦ 1 grosse échalote (80 g)
- ✦ 760 g de courgettes
- ✦ 600 g de tomates
- ✦ 10 g d'ail émincé déshydraté
- ✦ 1 c.à.c de sel fin de Guérande
- ✦ 5 tours de moulin à poivre 5 baies
- ✦ 100 g de champignons frais de Paris
- ✦ 600 g de viande de bœuf haché 20%MG
- ✦ des herbes de Provence
- ✦ de l'origan déshydraté
- ✦ 70 g de concentré de tomate\*(facultatif)



### Préparation des courgettes bolognaise :

Dans le bol du TM6, mettez l'oignon coupé en 4 et l'échalote.

Mixez 5 sec/vitesse 5,5.

Ajoutez l'huile d'olive, faites rissoler 4 min/ 120°C /vitesse 1 (sans gobelet doseur)

Ajoutez les tronçons de courgettes non épluchées, mixez 5 sec/vitesse 5.

Ajoutez les tomates coupées en morceaux.

Faites cuire 10 min/ 110°C /vitesse 1. (couvercle haute t°)

Ajoutez l'ail émincé, le sel, le poivre, les champignons coupés en petits morceaux.

Mixez 5 sec/vitesse 4.

Ajoutez la viande hachée, les herbes de Provence et l'origan. (\*concentré de tomate)

Faites cuire à nouveau 20 min/100°C/vitesse 1,5. (couvercle haute t°).

