

## RECETTE POUR MA SAUCE SPAGHETTI ITALIENNE. – (TRES ÉPICÉ)

Par Ghislain Bonneau a gbphotodidactical.ca

Dernière Révision 2013-08-09

(Sauce épaisse et modérément épicé.)

Temps de préparation; 45 minutes

Temps de cuisson; 2 heures.

Cette recette devrait remplir 8 à 12 plats de (5 tasses) pour le congélateur.

**Pour bien réussir toutes mes recettes vous devrez porter une attention particulière à utiliser exactement toutes les mesures et quantités tel que suggéré dans mes recettes.**

### LES ÉPICES SEC :

- 2 C.A. Thé de poivre de Cayenne en poudre.
- 3 C.A. Soupe de Piments broyés.
- 1 C.A. Thé de Saugé moulu.
- 1 C.A. Thé de Sarriette moulu.
- 2 C.A. Thé de mélange d'épice Italienne.
- 1 C.A. Thé d'Origan moulu.
- 4 C.A. Soupe de Coriandre en flocons.
- 2 C.A. Soupe de Poudre d'ail.
- 1 C.A. Soupe de Poivre de Citron.
- 1 C.A. Soupe de Curry (Moyen)
- 1 C.A. Soupe de Sel D'ognon.
- 2 C.A. Thé de Moutarde Moulue.



Préparé tout les épices ci haut et placer de côté pour l'instant.

### LES LÉGUMES:

- 2 Oignon Espagnol (Moyen)
- 2 Poivrons rouge. (Moyen)
- 2 Poivrons vert. (Moyen)
- 12 Champignons blanc. (Moyen à gros).
- 12 Petites carottes.
- 1 Pied de céleri complet. (Grosseur moyen)
- 1 C.A. Thé de sel.



Coupez et émincer tout les ingrédients ci haut en petit morceaux et incorporer seulement avec le sel dans un plat pour cuisson de 16 Litres. (17 Pintes) Réduire les légumes à température maximum en brassant avec un grosse spatule jusqu'a ce qu'ils sont réduits de la moitié de leur grosseur originale. **Bien égoutter les légumes** hors du pot et les mettre de côté pour l'instant à la température de la pièce.

## LES TOMATES:

7 Grosse Tomates Beefsteak et 1 C.A. Thé de Sel.

J'utilise les Tomates Beefsteak puisqu'elles ont plus de fibres et moins d'eau et ont aussi meilleur goût.

Coupez les tomates en cube le plus petit possible

Puis mettez de côté pour l'instant et laissez égoutter.

## LES VIANDES:

1.5 kg. de Boeuf haché (Extra maigre)

1.0 kg, de POITRINE DE DINDE haché.

1 C.A Thé de sel de mer.

Utiliser le même pot de cuisson que vous avez utilisé pour les légumes mais enlever tout le jus qui reste de la cuisson des légumes. Faire cuire la viande à feu maximum tout en brassant continuellement et cuire la viande jusqu'à ce qu'elle soit bien brunie et brisée en petits morceaux. Ne pas enlever le liquide de la viande. Puis ajouter à la viande tous les légumes et les tomates préalablement cuits. Ajouter toutes les épices que vous avez préparées ci-haut. Baisser la chaleur à médium pendant que vous ajoutez à la viande et aux légumes tous les ingrédients ci-dessous pour la SAUCE TOMATE.

## INGRÉDIENTS POUR LA SAUCE TOMATE:

2 C.A. Soupe d'ail émincé.

1 Tasse de Vin Rouge.

7 Canettes de **Sauce** tomate (HUNT'S Originale) de 680 ml.

4 Canettes de **Pâte** tomate (HUNT'S Original) de 369 ml.

4 C.A. Soupe de Bouvril de Boeuf.

4 C.A. Soupe de sucre brun.

¼ de tasse de Vinaigre blanc.

Bien mélanger tous les ingrédients ci-haut et fermer le couvercle complètement sur le pot. Baisser la chaleur à doux et laisser mijoter doucement pendant une heure. Bien brasser à tous les 5 minutes pendant tout le temps de la cuisson. Après une heure de bouillonnement avec le couvercle sur le plat, enlever le couvercle complètement et faire mijoter la sauce à feu doux pendant encore une heure. Brasser à tous les cinq minutes. Après les deux heures de cuisson complètes, laisser refroidir sur une surface froide puis congelé.



**BON APPÉTIT.**