

SAUCE BOLOGNAISE



La sauce bolognaise, ou ragù alla bolognese, est originaire de la région d'Émilie-Romagne en Italie. Contrairement aux versions rapides à base de sauce tomate dominante, la recette traditionnelle privilégie une cuisson longue, une base de légumes (soffritto) et une viande mijotée lentement, parfois adoucie avec du lait. Ce plat incarne la cuisine familiale italienne : patience, générosité et profondeur de goût.

Infos

- **Temps de préparation:** 20 mins
 - **Temps de cuisson:** 120 mins
 - **Portions:** 5
-

Ingredients

- 500 g de bœuf haché (idéalement 15 % MG)
- 1 oignon moyen, finement haché
- 1 carotte, coupée en très petits dés
- 1 branche de céleri, finement hachée
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 800 g de tomates concassées (ou tomates pelées écrasées)
- 2 c. à s. de concentré de tomate
- 10 cl de lait entier
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 feuille de laurier

Préparation

Etape 1

Dans une grande marmite, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter l'oignon, la carotte et le céleri. Faire revenir 8–10 min jusqu'à ce que le mélange soit fondant (sans coloration).

Etape 2

Incorporer le bœuf haché. Bien émietter à la cuillère et faire cuire jusqu'à légère coloration.

Etape 3

Verser le vin rouge, laisser réduire presque complètement (2–3 min).

Etape 4

Ajouter les tomates concassées, le concentré de tomate, l'ail, le laurier, sel et poivre. Baisser le feu et laisser mijoter à découvert 1h30 à 2h, en remuant de temps en temps.

Etape 5

Ajouter le lait en fin de cuisson (et la muscade si utilisée). Rectifier l'assaisonnement. La sauce doit être épaisse, brillante et très parfumée.