

# Sauce bolo 2.0

INSTRUCTIONS : pour 4 personnes, cette recette est une nouvelle version de ma première sauce bolo. Au fur et à mesure des années, mes goûts ont changé et voici une nouvelle recette que je vous partage. Je l'adore, car elle contient beaucoup de légumes et est très savoureuse. Etant donné que j'adore quand les légumes sont coupés en petits morceaux, elle prend plus de temps au niveau de la préparation... :D



## Instructions

1. Dans un premier temps, comme mon haché est nature, je l'assaisonne cru à l'aide de sel, poivre, ail en poudre, un demi oignon coupé en morceaux, paprika, cumin et thym. Ensuite je le fais revenir dans l'huile d'olive et je colore bien la viande.  
Je rajoute également lors de la cuisson le concentré de tomate.
2. Je découpez en petits morceaux tous mes légumes : ail, oignon, courgettes, carottes et poivrons.
3. Je rajoute tout dans la viande sauf les courgettes et je laisse cuire une quinzaine de minutes à couvert.
4. Je rajoute les tomates en cubes ou les tomates fraîches et je refais cuire une quinzaine de minutes à couvert.
5. Par la suite, je rajoute les courgettes qui devront cuire 20 minutes.
6. Pendant ce temps, je prépare 500ml de bouillon de boeuf que je vais ajouter. Je n'hésite pas à rajouter des épices si je sens que ma sauce est un petit peu fade.
7. Il n'y a plus qu'à cuire des pâtes et à savourer !

## Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Haché pur boeuf	500g
Cube bouillon de boeuf	1
Carottes	4
Courgette	1
Poivron	1
Oignon	1
Gousse d'ail	1
Tomates pelées (boite)	2
Concentré de tomate	2 càs
Huile d'olive	2 càs

Epices : sel, poivre, paprika, origan, thym et cumin