

Sauce à la viande italienne, préparée à cuisson lente

Cette recette tout-en-un est facile et rapide à préparer et vous donnera une sauce délicieuse pour les pâtes ou les lasagnes.

Rendement : environ six à huit portions.

Timing : 30 minutes de préparation et au moins 3 heures dans la chambre de pousse et mijoteuse pliante.

Ingrédients	Unité É.-U.	Grammes	Onces
Saucisse italienne, douce ou épicée	1,5 lb	225	8
Bœuf, maigre, haché	1 lb	450	16
Huile d'olive	3 c. à soupe	45	1,6
Oignon, haché	1 tasse	142	5
Gousses d'ail, émincée	4	20	0,7
Poivron vert, haché (facultatif)	½ tasse	70	2,5
Basilic	2 c. à café	2	0,07
Origan	1½ c. à café	1	0,03
Feuilles de laurier	2	1	0,03
Sel	2 c. à café	12	0,4
Purée de tomate	1 boîte	820	29
Pâte de tomate	1 boîte	170	6
Vin rouge	2 c. à soupe	30	1
Tomates, fraîchement hachées	1 tasse	200	7
Poivre noir	¼ c. à café	0,7	0,02
Persil, fraîchement haché	½ tasse	15	0,5
Champignons, haché grossièrement (facultatif)	½ tasse	39	1,4
Fromage parmesan ou Romano, râpé	½ tasse	50	1,8

Équipements : chambre de pousse et mijoteuse pliante de Brød & Taylor ainsi qu'une casserole en métal de 6-8 quarts/litres avec couvercle et petites poignées et d'une hauteur de moins de 8" / 20 cm. La hauteur totale de moins de 8" / 20 cm permettra à la casserole d'être placée au centre de la mijoteuse pendant la cuisson lente.

Note : les modèles originaux de la chambre de pousse et mijoteuse pliante (FP-101 et FP-201) peuvent également être utilisés. Réglez alors la mijoteuse à 120 °F / 49 °C et placez la casserole directement sur la plaque de base de la mijoteuse. Ensuite suivez la recette.

Préparation de la mijoteuse. Retirez le récipient à eau et la grille de la mijoteuse. Sélectionnez le mode de la mijoteuse et réglez la température à 195 °F / 90 °C.

Cuisson des premiers ingrédients. Dans la casserole, faites chauffer l'huile d'olive sur la cuisinière à feu moyen, puis ajoutez l'oignon, l'ail et le poivron vert. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, pendant environ 8 minutes.

Ajout des épices. Combinez les épices avec les ingrédients dans la casserole et mélangez bien.

Mélange avec de la viande. Ajoutez le bœuf et la saucisse. Faites cuire pendant environ 4 minutes à feu moyen, tout en remuant de temps en temps.

Ajout d'ingrédients de tomate, du poivre et des champignons. Ajoutez la purée de tomate, la pâte de tomate, les tomates hachées et le vin rouge, puis mélangez le tout. Incorporez le poivre noir et les champignons.

Cuisson lente. Transférez la casserole dans la mijoteuse et faites cuire lentement pendant au moins 3 heures.

Conseil : placez la casserole délicatement au centre de la base de la mijoteuse et évitez de la faire glisser afin de ne pas égratigner la surface en aluminium sur la base de la mijoteuse. Les égratignures n'endommageront pas le fonctionnement de la mijoteuse, mais son apparence. Mettez une feuille de papier d'aluminium sur la plaque de base de la mijoteuse et vous la protégerez aussi de tout débordement.

Comment la servir ? Savourez la sauce sur les pâtes au fromage parmesan râpé sur la sauce et garnissez votre plat avec du persil frais.