

## La sauce à spag de Marilou

Préparation: 40 minutes (environ)

Cuisson: 3 à 4 heures (moi 2 heures)

Portions: 12

### Ingrédients

1 oignon jaune

4 carottes, pelées

227g de champignons blancs tranchés

2 c. à soupe de beurre 2 c. à soupe d'huile d'olive La chair de 2 saucisses italiennes fortes (moi 6 saucisses)

1 lb de boeuf haché extra maigre

1 lb de veau haché extra maigre

1/2 tasse de fond de veau (disponible en épicerie, généralement dans le frigo à viande)(moi 1 tasse)

1 poivron rouge

1 poivron jaune

2 gousses d'ail

1 boîte (156 ml) de pâte de tomates

680 ml de coulis de tomates du commerce

2 boîtes de 800g de tomates pelées entières (voir astuce)

2 c. à thé de sirop d'érable (moi un peu plus)

1/2 c. à thé d'épices à marinade, passé au mortier ou broyé (moi 1 c. à thé)

2 feuilles de laurier

Sel, poivre

### Préparation

1) Dans le robot mélangeur, hacher l'oignon, les carottes et les champignons. Réserver dans un grand bol.

2) Hacher les poivrons au couteau très finement puis réserver avec les autres légumes.

3) Dans une poêle, à feu vif, chauffer l'huile et le beurre puis faire dorer la viande. Le secret pour avoir une belle coloration est de ne pas brasser la viande (en brassant, elle laisse sortir son jus et se met à bouillir plutôt qu'à colorer). Assaisonner puis ajouter le fond de veau. Gratter le fond de la poêle à l'aide d'une cuillère en bois puis, verser le tout dans une grande marmite. Réserver.

4) Faire cuire les légumes dans la même poêle que celle utilisée pour faire dorer la viande, jusqu'à ce qu'ils soient tendres puis assaisonner généreusement. Ajouter l'ail. Poursuivre la cuisson pendant 2 minutes puis verser sur la viande.

5) Ajouter la pâte de tomates, bien mélanger puis ajouter le reste des ingrédients. Porter à ébullition puis baisser le feu afin de laisser mijoter le tout de 3 à 4 heures (moi 2 heures à découvert). Rectifier l'assaisonnement au besoin. Ajouter du sirop d'érable au besoin. Déguster.

Astuces offert par Marilou: Prendre des boîtes de tomates San Marzano. Elles sont un peu plus chères en épicerie mais font TOUTE la différence. Vous les trouverez dans la même section que les autres boîtes de tomates.

source: [Trois fois par jour](#)

Note: Comme j'aime une sauce plus épicée, j'ai ajouté les 6 saucisses italiennes fortes du paquet au lieu de 2, mis 1 c. à thé d'épices à marinade moulues au lieu de 1/2 c. à thé, un peu plus de sirop d'érable et 1 tasse au lieu d'une demi de fond de veau. Malgré ces ajouts, elle n'était pas épicée (forte en bouche) mais plutôt douce.

Aussi, je cuis toujours ma sauce à spag dans le four car je trouve le goût meilleur mais cette fois-ci, j'ai cuit sur le poêle 2 heures à découvert en brassant de temps en temps et le résultat a été très satisfaisant!!

J'ai cuis le veau et le boeuf ensemble. J'ai pris soin de cuire la chaire de la saucisse à part pour retirer le maximum de gras, j'ai bien égoutter pour ensuite cuire avec le restant de la viande.

<http://lesmillesetundelicedelexibule.blogspot.ca/> Les mille et un délice de Lexibule