



# Sauce Spaghetti instantané Instant Pot

Italien

## INGRÉDIENTS:

1 1/3 lb boeuf haché  
4 gousses d'ail émincées  
2 carottes émincées  
2 céleri émincé  
1 ou 2 oignons émincés  
1 boîte 28 oz (796 ml) tomates broyées  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
2 feuilles de laurier  
une pincée d'origan séché  
une pincée de basilic séché  
un soupçon de vin rouge ou blanc sec  
sel de mer et poivre noir moulu



## Mélange bouillon poulet Umami :

1 tasse (250ml) de bouillon de poulet non-salé

3 c. à soupe de pâte de tomates

2 c. à soupe de sauce soya légère (pas celle ) Tj ET BT 1 0 0 1 60 445 Tm /F1 12 Tf (en faible teneur en sodium)

2 c. à soupe de sauce à poisson

1 c. à soupe de sauce worcestershire

## PRÉPARATION:

1. Préparer l'instant pot : Chauffez l'ipot en appuyant sur "Sauté" et ajuster à "More". Attendre que le mot "Hot" affiche sur l'appareil.

2. Faites dorer le boeuf haché : assaisonnez généreusement le boeuf haché de sel marin et poivre noir fraîchement moulu. Ajouter 1 c. à table d'huile dans l'appareil et assurez-vous que l'huile est appliquée sur tout le fond du pot. Ajouter le boeuf haché dans le pot. Le boeuf haché commencera à libérer de l'humidité. Au bout de 5 minutes, retirer le jus de boeuf haché et le réserver dans un petit bol à mélanger. Laissez le boeuf haché brunir. Remuer de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit légèrement croustillant et dorés (5 à 7 minutes). Goutez et rectifier l'assaisonnement.

3. Mélanger le mélange de poulet Umami : Pendant que le boeuf haché brunit, mélanger 1 tasse de bouillon de poulet, 3 c. à table de pâte de tomates, 2 c. à soupe de sauce soya, 2 c. à soupe sauce de poisson et 1 c. à soupe de sauce worcerstershire.

4. Faire sauter l'oignon, l'ail, les épices et les légumes : Ajouter l'oignons, l'ail émincé, 2 feuilles de laurier, une pincé d'origan et une pincée de basilic séché. Faire sauter pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que les épices commencent à libérer leur parfum. Remuez fréquemment. Ajouter les carottes et le céleri hachés. Faire sauter encore 3 minutes. Goûter et rectifier l'assaisonnement.



# Sauce Spaghetti instantané Instant Pot

Italien

---

cuillère à bois. Verser le mélange de poulet Umami et le jus de viande réservé et bien mélanger. Assurez-vous que le fond du pot est parfaitement déglacé.

6. Faites cuire la sauce à spaghetti sous pression : Verser en 1 seule couche la canne de tomates broyées avec tout le jus sur le dessus. **NE PAS MÉLANGER!!!** Fermer le couvercle, assurez-vous que la valve est en position "Sealing" et appuyer sur "Manual" pour 10 minutes. Une fois le 10 minutes terminé, attendre 5 minutes et ensuite, mettre la valve sur "Venting" pour laisser échapper le restant de vapeur. Quand la vapeur ne s'échappe plus, ouvrir le couvercle avec précaution.

7. Réduire et assaisonner : La sauce à paghetti peut paraître liquide, remuer rapidement pour épaissir. Si vous trouvez la sauce encore trop liquide, cuire encore quelques minutes en mettant le mode "Sauté" et ajuster au minimum. Rectifier l'assaisonnement s'il y a lieu

## VARIATIONS:

Au lieu des épices, j'ai utiliser le mélange d'épices El ma mia pour spaghetti.

J'ai enlevé le jus de cuisson du boeuf mais je ne l'ai pas remis dans la recette.

J'ai utilisé du bouillon de poulet salé et sauce soya régulière, donc, je n'ai pas rajouté de sel, mise à part pour la cuisson du boeuf.

J'ai ajouté tous les légumes en même temps. Il faut préciser que j'ai utiliser un robot pour quasiment les réduire en purée afin qu'il passe inaperçu dans la sauce.

Etant donné que rien n'a collé, j'ai rien déglacé.

C'est de loin la meilleure sauce à spaghetti que j'ai fait, en aussi peu de temps.

## COMMENTAIRES:

Auteur : Amy + Jacky | Recettes de cuisson sous pression

Traduit par moi-même, Julie Hénault

## Sauce Spaghetti Instantané Instant pot

