



Sauce à spaghetti Amy&Jacky

Ingrédients

1 ¼ livre (752 g) de boeuf haché
4 (10g) gousses d'ail, hachées finement
2 (328 g) carottes, hachées finement
2 (105 g) céleri, haché finement
1 (310g) gros oignon haché finement
1 boîte (28 oz) de tomates concassées
1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
2 feuilles de laurier
Une pincée d'origan séché
Une pincée de basilic séché
Un peu de vin rouge ou de vin blanc (1/8 tasse)
Sel casher et poivre noir moulu au goût

Mélange de bouillon de poulet Umami :

1 tasse (250 ml) de bouillon de poulet non salé
3 c. à soupe (49 g) de pâte de tomates
2 c. à soupe (30 ml) de sauce soja légère
2 c. à soupe (30 ml) de sauce de poisson
1 c. à soupe (15 ml) de sauce Worcestershire

Mode d'emploi

Chauffer l'autocuiseur en mode « sauté » à feu moyen-élevé . Attendre que l'écran indique "HOT".

Assaisonner le boeuf haché avec du sel et du poivre. Ajouter 1 c. à table d'huile d'olive dans l'autocuiseur. S'assurer que l'huile couvre bien le fond de la casserole.

Ajouter le boeuf haché dans l'autocuiseur. Au bout de 5 minutes, retirer le jus de boeuf haché et le réserver dans un petit bol.

Laisser brunir le boeuf haché. Remuer de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croustillants et dorés (~5 à 7 minutes). Goûter et rectifier l'assaisonnement avec plus de sel casher et de poivre noir moulu.

Pendant que le boeuf haché brunit, mélanger 1 tasse de bouillon de poulet non salé, 2 c. à table de sauce de poisson, 2 c. à table de sauce soya légère, 3 c. à table de pâte de tomates et 1 c. à table (15 ml) de sauce Worcestershire dans un bol.

Ajouter les oignons hachés, l'ail haché, 2 feuilles de laurier, une pincée d'origan séché et le basilic séché. Faire sauter pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que les épices commencent à libérer leur parfum. Remuer fréquemment. Ajouter les carottes hachées et le céleri. Faire sauter encore 3 minutes. Goûter et assaisonner avec du sel et du poivre si désiré.

Versez du vin rouge ou du vin blanc (vous pouvez aussi utiliser du bouillon de poulet) et déglacez le fond de la casserole en frottant tous les morceaux bruns avec une cuillère en bois. Verser le mélange de bouillon de poulet Umami et le jus de viande réservé et bien mélanger. S'assurer que le fond de la casserole est complètement dégivré.

Mettre 1 boîte de tomates concassées avec tout le jus sur le dessus. Ne pas mélanger. Fermer le couvercle et cuire à haute pression pendant 10 minutes, NR 5 minutes.

Tournez la valve en position « venting » pour relâcher la pression restante. Ouvrez le couvercle.

Réduire et assaisonner : La sauce à spaghetti peut sembler liquide, remuer rapidement et s'épaissira rapidement. S'il est encore trop liquide, cuire encore quelques minutes à feu moyen en mode « sauté ». Goûter et assaisonner au besoin.

<https://www.pressurecookrecipes.com/instant-pot-spaghetti-sauce/>