

SAUCE

# BOLOGNAISE



**CUISSON**  
15-20 Minutes



**PORTION**  
4 à 6 personnes



## INGRÉDIENTS

- 3 boîtes tomates italiennes entières
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- huile
- 5 gousses d'ail hachées

### Boulettes

- 1 lb de boeuf ou porc haché
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1/2 tasse de persil
- 1/4 tasse de chapelure (ou mie de pain)
- 1 oeuf (si avec chapelure)
- lait (si avec mie de pain)

## INSTRUCTIONS

1. Dans le grand hachoir, hacher l'oignon et l'ail.
2. Déposer dans le fond du contenant 3L de la Tupperondes.
3. Ajouter de l'huile pour enrober. Mélanger.
4. Déposer le couvercle en croix et cuire 3-4 minutes au microonde.
5. Hacher les tomates et mélanger avec le contenu de la Tupperondes.
6. Cuire 10-15 minutes au microonde.
7. Pour les boulettes, hacher les oignons, l'ail et le persil.
8. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
9. À l'aide de la cuillère portionneuse (2 c. à table), déposer des boules dans la passoire de la Tupperondes.
10. Mettre la passoire dans le 1,75L, avec le couvercle en croix et cuire 5 minutes.
11. Ajouter les boulettes dans la sauce et cuire 15 minutes.

DEBBIE DUFOR, MÉLANIE MARCHAND ET  
JEAN-PHILIPPE JACQUES