

Sauce à spaghetti du Saguenay–Lac-St-Jean

Ingrédients

200 g (1 1/4 tasse) de gourganes fraîches écosées
1 oignon moyen haché
15 ml (1 c.à table) d'huile
1 gousse d'ail finement hachée
60 g (1/4 tasse) de carottes hachées
15 ml (1 c.à table) de piment broyé
4 gros champignons tranchés
50 g (1/4 tasse) de céleri haché
125 ml (1/2 tasse) de tomates en conserve
375 ml (1 1/2 tasse) de jus de tomates
60 ml (1/4 tasse) de pâte de tomate
1 feuille de laurier
2ml (1/2 c.à thé) de sel
1ml (1/4 c.à thé) de poivre
1ml (1/4 c.à thé) de basilic
1ml (1/4 c.à thé) de thym
1ml (1/4 c.à thé) d'origan
1ml (1/4 c.à thé) de sel de céleri
1ml (1/4 c.à thé) de paprika
1ml (1/4 c.à thé) de poudre de chili
1ml (1/4 c.à thé) de fines herbes
1ml (1/4 c.à thé) de piment de cayenne
5ml (1 c.à thé) de cassonade

Préparation

Faire pré-cuire les gourganes 5 minutes à l'auto-cuiseur. Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajouter les légumes, laisser attendrir 5 minutes. Ajouter le reste des ingrédients avec les gourganes préalablement cuites.

Mijoter 90 minutes à couvert. Servir sur des pâtes au choix.