



# Sauce à la viande

Rendement : Au moins 50 portions pour enfants

## Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
¼ tasse	huile végétale	60 ml
5 lb	bœuf haché maigre ou extra maigre décongelé	2,27 kg
3	oignons hachés	3
6 gousses	ail haché fin	6 gousses
4	poivrons rouges hachés	4
8 tasses	champignons tranchés	2 l
8 boîtes de 28 oz	tomates à faible teneur en sodium, en dés ou broyées	8 boîtes de 796 ml
4 c. à soupe	basilic séché	60 ml
1 c. à soupe	origan séché	15 ml
1 c. à soupe	thym séché	15 ml
1 c. à thé	sel	5 ml
½ c. à thé	poivre	2 ml
Facultatif :		
1 c. à soupe	sucre	15 ml
2 boîtes de 6 oz	purée de tomate	2 boîtes de 170 ml

## Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Ajouter le bœuf et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la viande soit bien cuite (165 °F/75 °C). Égoutter.
2. Ajouter les oignons et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter l'ail. Cuire pendant une à deux minutes.
4. Ajouter les champignons tranchés. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que le liquide ait réduit.
5. Ajouter les poivrons, les tomates, les épices, le sel et le poivre. Laisser mijoter de 30 à 60 minutes. Saler et poivrer.
6. Ajouter le sucre si la sauce est trop acide. Ajouter la purée de tomate si la sauce est trop liquide.

*Variante végétarienne proposée :*  
Sauce au tofu (voir la recette)

*Note :* La valeur nutritive est indiquée à la page 2.

<b>Valeur nutritive</b> pour 230 g ( $\frac{3}{4}$ tasse)	
<b>Calories</b>	140
<b>Lipides</b>	5 g
saturés	1,5 g
+ trans	0 g
<b>Sodium</b>	100 mg
<b>Glucides</b>	11 g
Fibres	2 g
Sucres	7 g
<b>Protéines</b>	12 g
Calcium	40 mg
Fer	2 mg

<b>Portions selon le</b> <b><i>Guide alimentaire</i></b>
$\frac{1}{2}$ Légumes et fruits
1 Viandes et substituts