Spaghetti de courgette avec boulettes de viande italiennes et sauce tomate

Temps de préparation
30 min à 1h

Difficulté
Facile

Ingrédients

600 grammes de haché de veau
1 poignée d'olives noires (dénoyautées)
1 poignée tomates séchées
1 poignée de basilic
huile d'olive
1 oignon (finement haché)
1 kilogramme de tomate fraîche (épépinées et pelées)
2 branches de thym
2 branches de romarin
1 cuillère à soupe d'oregano
1 tiret de vinaigre balsamique
1 tiret de sauce worcestershire
sel et poivre
4 courgettes (petites)

Méthode de préparation

1. **Mélangez le haché avec les olives émincées, les tomates coupées finement et le basilic ciselé. Formez des boulettes de la taille d'une balle de ping-pong et faites-les dorer dans de l'huile d'olive.**

2. **Faites blondir l'oignon dans de l'huile d'olive et ajoutez les tomates. Assaisonnez avec le thym, le romarin, l'origan, le vinaigre balsamique, la sauce Worcestershire, du poivre et du sel. Couvrez et laissez réduire jusqu'à obtenir une sauce tomate épaisse.**

3. **Retirez le thym et le romarin. Ajoutez les boulettes et laissez mijoter encore un peu dans la sauce.**

4. **Découpez les courgettes en spaghettis (utilisez pour ce faire un taille-crayon pour légumes). Servez les « courgettinis » crus dans les quatre assiettes et versez dessus les boulettes et la sauce tomate.**