



Recette de la semaine avec **LA GOURGANE**

Sauce à spaghetti du Saguenay–Lac-St-Jean

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
2 ml	(1/2 c. à thé) de sel
1 ml	(1/4 c. à thé) de poivre
1 ml	(1/4 c. à thé) de basilic
1 ml	(1/4 c. à thé) de thym
1 ml	(1/4 c. à thé) d'origan
1 ml	(1/4 c. à thé) de sel de céleri
1 ml	(1/4 c. à thé) de paprika
1 ml	(1/4 c. à thé) de poudre de chili
1 ml	(1/4 c. à thé) de fines herbes
1 ml	(1/4 c. à thé) de piment de cayenne
5 ml	(1 c. à thé) de cassonnade



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.