

Spaghettis bolognaise



🍴 4 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 30m

🌾 gluten 🥛 lait 🍫 soja

Sauce bolognaise végétarienne à base de protéines de soja texturées, tomates concassées, courgette, carottes et champignons, mijotée avec du romarin et du basilic. Servie avec des spaghettis et de l'emmental.

Italie

INGRÉDIENTS

☐ protéines de soja texturées	100 g	☐ courgette, coupée en petits dés	1
☐ huile d'olive	30 ml	☐ champignons de Paris	100 g
☐ oignon	1	☐ romarin haché finement	1 càs
☐ gousses d'ail	2	☐ basilic ciselé	1 càs
☐ tomates concassées	400 g	☐ sel	
☐ concentré de tomates	2 càs	☐ poivre	
☐ bouillon de légumes chaud	250 ml	☐ spaghettis	300 g
☐ carottes, coupées en petits dés	130 g	☐ emmental râpé	40 g

PRÉPARATION

1. Mettre les protéines de soja texturées à tremper dans un saladier d'eau tiède pendant 10 minutes. Égoutter et éponger.
2. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive. Ajouter l'oignon et les gousses d'ail. Faire revenir 3 minutes.
3. Ajouter les protéines de soja et les faire cuire 5 minutes.
4. Ajouter les tomates concassées, le concentré de tomates, le bouillon de légumes chaud, les carottes, la courgette et les champignons de Paris.
5. Incorporer le romarin haché finement et le basilic ciselé. Assaisonner avec du sel et du poivre et laisser mijoter 20 minutes.
6. Pendant ce temps, faire cuire les spaghettis selon les instructions du paquet. Égoutter.
7. Servir les spaghettis avec la sauce bolognaise et l'emmental râpé.