

Ragù alla Bolognese vegan



🍴 8 portions · ⌚ prep. 45m · 🕒 cuisson 2h30m 🌾 gluten 🌱 soja 🌿 céleri 🌬 sulfites

Version vegan du ragù bolonais classique, fidèle à la matrice technique de l'originale : Maillard sur les champignons, torréfaction du concentré, mijotage long, rondeur du « lait » (ici lait de soja).
Stratégie en couches pour compenser viande, pancetta, lait et bouillon sans recourir à un substitut unique.

italienne

INGRÉDIENTS

☐ ceps secs	20 g	☐ lait de soja nature non sucre	300 ml
☐ protéine de soja texturée, en flocons ou petits morceaux	150 g	☐ concentré de tomate	30 g
☐ sauce soja	3 càs	☐ pulpe de tomate	200 g
☐ champignons de Paris, et/ou pleurotes, mélange possible	200 g	☐ sel fin	1 càs
☐ Soffritto, oignon, carotte, céleri en brunoise fine	450 g	☐ poivre noir moulu, généreusement	
☐ huile d olive vierge extra	3 càs	☐ bouillon de legumes	400 ml
☐ paprika fume	1 càc	☐ sauce soja	1 càc
☐ pâte de miso, blanc ou rouge, à goûter	1 càs	☐ levure maltee	1 càs
☐ lentilles beluga cuites	100 g	☐ huile d olive vierge extra a cru	2 càs
☐ vin blanc sec	200 ml		

PRÉPARATION

— Trempage préparatoire —

1. Réhydrater les *ceps secs* dans 300 ml d'eau tiède pendant 20 min. Égoutter en ****conservant l'eau de trempage filtrée**** sur un linge fin (pour éliminer le sable). Hacher les cèpes au couteau.
2. Dans un bol, réhydrater la *protéine de soja texturée* avec 400 ml d'eau tiède, *sauce soja* et 100 ml de l'eau de cèpes filtrée. Laisser gonfler 15 min, puis ****essorer fortement**** à la main par poignées. Réserver.

La PST est une éponge inerte qui ne prend de goût que par ce qu'elle absorbe. La sauce soja amène glutamates, sel et couleur jusqu'au cœur des morceaux — bien plus efficace qu'un trempage à l'eau plate.

Bien essorer après trempage : l'eau résiduelle empêche la Maillard (la PST plafonne à 100 °C tant qu'elle est mouillée et bout au lieu de saisir).

— Préparation des champignons —

3. Hacher au couteau les *champignons de Paris* en morceaux irréguliers de 5 à 8 mm. ****Ne pas mixer**** — le mixeur libère trop d'eau et donne une pâte uniforme.

— **Soffritto fumé** —

4. Préparer *Soffritto*.
5. Dans une *cocotte en fonte* épaisse, chauffer *huile d olive vierge extra* à feu moyen. Ajouter le *paprika fume* et la *pate de miso*, puis cuire 1 min en mélangeant pour libérer les arômes liposolubles du paprika dans le gras.
6. Ajouter le soffritto et faire suer 8 min jusqu'à coloration douce ambrée.

— **Maillard sur les champignons** —

7. Monter le feu à ****vif**** et ajouter les champignons frais hachés ainsi que les cèpes réhydratés. ****Ne pas remuer pendant 3-4 minutes**** pour laisser la première face caraméliser.
8. Continuer la cuisson en remuant peu, 10 min à 12 min, jusqu'à ****coloration brun foncé**** et formation d'un **fond brun** au fond de la cocotte.

****Pourquoi pousser jusqu'au brun foncé**** : la réaction de Maillard (acides aminés + sucres réducteurs au-dessus de 140 °C) crée des centaines de composés aromatiques absents du champignon simplement cuit. Sur le végétal, la Maillard fonctionne ****mieux sur les champignons que sur n'importe quel autre légume**** — c'est le pilier aromatique de cette version.

Si la cocotte est trop chargée, travailler en deux fois. Surcharger fait chuter la température et empêche la Maillard.

— **Ajout de la PST et des lentilles** —

9. Ajouter la PST réhydratée bien essorée et les *lentilles beluga cuites*. Saisir 4 min en remuant peu pour colorer la PST sans la défaire.

— **Sfumare au vin blanc** —

10. Déglacer avec *vin blanc sec* et laisser évaporer complètement en grattant le fond à la *cuillère en bois*, 5 min.

— **Lait de soja** —

11. Ajouter le *lait de soja nature non sucre* et laisser réduire à feu doux jusqu'à quasi-absorption, 15 min.

Le lait de soja peut flocculer légèrement au contact d'une matrice acide ou très chaude. L'ajouter ****après évaporation totale du vin**** et à feu doux limite le risque. Une floculation légère n'est pas grave — elle s'intègre au mijotage.

— **Torréfaction du concentré** —

12. Pousser la matière sur les côtés de la cocotte pour libérer un espace au centre, y déposer *concentre de tomate* et le ****torréfier 1 à 2 minutes****

dans le gras chaud en l'étalant à la cuillère, jusqu'à ce qu'il fonce légèrement et dégage une odeur grillée. Mélanger ensuite, puis ajouter *pulpe de tomate, sel fin et poivre noir moulu*.

***Pourquoi torréfier le concentré** : le concentré cru a un goût acide et métallique. Cuit brièvement à sec dans la graisse, ses sucres caramélisent et ses glutamates se concentrent — il devient rond, profond, presque viandeux. Technique inchangée par rapport à l'originale, et **encore plus précieuse en version vegan** où elle contribue à compenser l'absence de viande caramélisée.*

— Mijotage —

13. Préparer le bouillon corsé : *bouillon de légumes* + le reste de l'eau de cèpes filtrée (200 ml) + *sauce soja* (ou Marmite).
14. Mouiller à hauteur, mélanger, et laisser mijoter à très petit feu, à couvert partiel, pendant 2 h. Remuer toutes les 30 minutes et ajouter du bouillon si le ragù s'assèche.

— Finition umami —

15. Hors du feu, incorporer *levure maltée* et un filet d'*huile d'olive vierge extra a cru* pour restituer l'onctuosité et la longueur en bouche.
16. Goûter et rectifier sel/poivre. Le résultat doit être nappant, brun foncé, avec le gras qui perle en surface.

Le ragù est meilleur préparé la veille. Il se conserve 4 jours au réfrigérateur et se congèle très bien.

Pas d'ail dans le ragù bolonais traditionnel — la version vegan respecte cette règle. La rondeur vient du lait de soja réduit et de l'huile d'olive à cru, pas de l'ail.