



LAFEE REGIME.com



Bolognaise végétale

Ingrédients :

Pour 2 personnes

- 35 g de protéines de soja texturées
- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 carotte
- 1 oignon jaune
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 feuille de laurier
- 800 g de tomates
- 200 g de pâtes
- sel, poivre

Recette :

Réhydratez vos 35 g de perles de soja dans de l'eau chaude pendant 15 minutes puis les égoutter.

Dans un bol, mélangez la sauce soja et une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Versez les perles de soja réhydratées dans le bol et mélangez.

Ajoutez l'oignon haché et la carotte coupée en petits cubes, mélangez.

Laissez mariner 1/2h.

Pendant ce temps, passez les tomates dans un blender pour en faire un coulis express.

Faites dorer les protéines de soja marinées dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive pendant 5 minutes, puis ajoutez le coulis de tomate et la feuille de laurier et laissez réduire à feu doux pendant une vingtaine de minutes environ.

Salez et poivrez.

Si la sauce réduit trop, vous pouvez l'allonger avec un peu d'eau

Faites cuire les pâtes et servez-les accompagnées de la sauce... Bon appétit !