

La recette. Bolognaise végétale

Envie de réduire votre consommation de produits carnés?

Voici une recette simple pour commencer!

Cette sauce accompagnera les pâtes et servira également de base pour la confection de lasagnes, hachis parmentier, risotto, légumes farcis, gratins... Riches en protéines et pauvres en matières grasses, les protéines de soja vont rassasier les ados, les grands sportifs et les appétits les plus affûtés!

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 75g de protéines de soja déshydratées
- 2 oignons
- 2 carottes
- 2 gousses d'ail
- 0,5 l de pulpe de tomate
- huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de sauce soja ou tamari
- sel, poivre

Facultatif: Olives noires et vertes, céleri, épinards, champignons, romarin, origan, épices, piment... Et, pendant la belle saison, tomates fraîches, poivrons...

Préparation:

Dans un bol, réhydrater les protéines de soja en les arrosant avec l'équivalent de leur volume d'eau bouillante et laisser gonfler 5 minutes. Pendant ce temps, faire revenir dans une cocotte les oignons en rondelles, les carottes en dés et l'ail émincé. Couvrir avec le coulis de tomates dès que les oignons auront commencé à dorer. Verser les protéines de soja et ajouter le même volume d'eau qu'au départ car elle vont encore

gonfler. Ajouter les épices et le tamari, couvrir et laisser mijoter à feu doux. Ne pas hésiter à rajouter de l'eau ou de la pulpe de tomate au cours de la cuisson. Saler et poivrer.

Remarques :

Personnellement, j'utilise régulièrement les protéines de soja en petits morceaux (proches de la texture des viandes hachées), mais il en existe en gros morceaux ou en lamelles (diverses références en bio). Vous pouvez également opter pour du tofu émietté. A vous de choisir!

Pour les lasagnes, prévoir une béchamel ou davantage de pulpe de tomate.