



# Sauce bolognaise végétarienne (Vegan, Sans Gluten)



**Temps de préparation** : 30 min / **Temps de cuisson** : 45 min / **Temps total** : 1h15

**Difficulté** : facile / **Nombre de personnes** : 8



## INGRÉDIENTS

- 87,5 g de protéines de soja texturées en petits ou moyen flocons
- 20 cl d'eau bouillante
- 3 càs de sauce soja tamari
- 3 carottes
- 3 branches de céleri branches
- 75 g d'oignons
- 1 gousse d'ail
- 3 càs d'huile d'olive
- 10 cl de vin rouge
- 2 feuilles de laurier
- 0,5 càs d'origan
- 2 conserves de purée de tomate (2 x 400g)
- 0,5 conserve de concentré de tomate (70g)
- 2,5 càs d'eau
- 0,5 càc de sucre
- 0,5 gousse d'ail
- sel et poivre



## INSTRUCTIONS

- Mettre les protéines de soja texturés (PST) dans une casserole avec l'eau bouillante et la sauce soja et couvrir. Il faut les laisser gonfler au minimum 15 min, voir plus. Pensez à les remuer de temps en temps
- Pendant ce temps, préparer les légumes (carottes, oignon, 2 gousses d'ail, céleri) : épluchez-les, et passez les au mixeur pour obtenir l'équivalent de petits dés (si vous n'avez pas de mixeur vous pouvez les déliter en petits morceaux au couteau. Cela peut être un plus si vous aimez sentir davantage la texture des légumes)
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen et faire revenir les légumes une dizaine de minutes.
- Ajoutez le vin rouge et laissez cuire 3-4 minutes jusqu'à absorption/évaporation complète.
- Ajoutez les herbes et faire revenir encore 2-3 minutes.
- Ajoutez les PST avec l'eau et la sauce soja qui restent et faire revenir jusqu'à absorption/évaporation complète (env; 10 min.)
- Ajoutez ensuite la sauce tomate et le concentré de tomate, ainsi que l'eau, la gousse d'ail pressée restante et le sucre, bien mélanger. Laissez mijoter 30 min en remuant toutes les 5 minutes.
- Servir avec les pâtes de votre choix

## BON À SAVOIR

La sauce se conserve parfaitement au congélateur pour une utilisation extérieure. Pour une famille de 3 personnes, j'arrive à faire 2 sacs de congélations. Je passe donc 1h15 la 1ere fois dans la préparation du repas mais 5 minutes les 2 fois d'après.

*bon appétit!*