

La sauce bolognaise végan



QUANTITÉ

4 personnes



PRÉPARATION

10 minutes



REPOS

2 heures



CUISSON

1 heure

CE QU'IL VOUS FAUT :

- 120g de protéines de soja texturées (petites ou grosses, peu importe)
- Un grand pot de sauce tomate
- Une cuillère à soupe d'huile d'olive
- Un oignon
- Deux carottes
- De l'origan
- Du sel et du poivre



Mettez dans un bol les protéines de soja et ajoutez un verre d'eau et la un tiers du pot de sauce tomate environ. Laissez les protéines se réhydrater pendant minimum 2 heures.

Plus vous attendez, mieux c'est.

Mixer quelques secondes le mélange protéines de soja-sauce tomate à l'aide d'un mixeur ou d'un blender. Attention à ne pas mixer trop longtemps car sinon, les protéines de soja seront trop fines et vous aurez une texture proche d'une bouillie.

Découper l'oignon et les carottes en petits morceaux.

Mettez le mélange protéines-sauce tomate dans une casserole. Ajoutez le reste de la sauce tomate, l'oignon, les carottes, l'huile d'olive, l'origan, le sel et le poivre et mélangez bien.

Laissez mijoter à feu doux à couvert pendant au minimum une heure en remuant de temps en temps. Pensez à goûter pour ajuster l'assaisonnement en sel et poivre.

Si vous voulez une texture plutôt liquide, n'hésitez pas à ajouter de l'eau pendant la cuisson.

Vous pouvez aussi ajuster l'épaisseur de la sauce en enlevant ou en laissant le couvercle sur la casserole.

Une fois la sauce prête, vous pouvez l'utiliser comme de la bolognaise classique : avec des pâtes, dans des lasagnes, sur une pizza, en tartines... Ou avec n'importe quoi d'autre qui vous plaira.