

recette salée

SAUCE BOLOGNAISE VEGAN AUX LÉGUMES ET PROTÉINES DE SOJA

⌚ 30 minutes

🕒 35 minutes

👥 6 personnes

Ingédients

800 g (ou une grande bouteille) de passata
150 g de protéines de soja texturées
Une dizaine de champignons de paris (+/- 300 g)
2 belles tomates (+/- 300 g)
2 à 3 carottes (+/- 200 g)
1 oignon rouge
1 oignon jaune
3 à 4 gousses d'ail

Assaisonnement

2 cs. d'huile d'olive
2 cs. de sauce soja
1 cube de bouillon de légumes
2 cs. de sirop d'érable
Paprika, piment doux, cumin
Quelques feuilles de basilic frais

Préparation

Plonger tout d'abord les protéines de soja dans un grand saladier d'eau chaude. Les laisser gonfler durant une dizaine de minutes avant de les égoutter : bien les presser dans la passoire pour qu'un maximum d'eau s'écoule. Réserver.

Émincer l'oignon rouge et l'oignon jaune, hacher finalement les gousses d'ail, couper les carottes ainsi que les tomates en dés et émincer grossièrement les champignons.

Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive sur feu moyen. Ajouter les oignons et l'ail et les laisser dorer 5 petites minutes. Ajouter ensuite les carottes et faire revenir à nouveau durant 5 minutes. Incorporer les champignons et verser finalement les protéines de soja en ajoutant directement la sauce soja.

Bien mélanger quelques secondes avant d'incorporer les dés de tomates puis la passata. Pour l'étape d'incorporation des tomates et de la passata, j'ai pour habitude de transvaser le contenu de la poêle dans une casserole de taille moyenne. Cela rendra la suite de la préparation plus facile, surtout lorsqu'il s'agit de remuer dans un récipient chaud contenant de la sauce tomate.

Dans une casserole de taille moyenne donc, en sus de tous les ingrédients précédents, ajouter finalement le sirop d'érable et le cube de bouillon de légumes. Mélanger délicatement le tout avant de couvrir et de laisser mijoter une vingtaine de minutes.

Lorsque le temps de cuisson est écoulé, vérifier l'assaisonnement et la cuisson des carottes. Celles-ci doivent encore être légèrement croquantes, sans être trop dures. Si le goût vous convient, il est temps d'ajouter les feuilles de basilic ciselées.

Cette sauce bolognaise est à déguster de façon « classique » sur des pâtes au blé, à l'épeautre, au quinoa, aux lentilles, etc. ou encore sur des gnocchis de patate douce.

Elle peut également servir pour réaliser des lasagnes ou des cannelloni végétariens !

