

BOLOGNAISE VÉGÉTALIENNE

800 g de tomates pelées et coupées en dés

200 g de carottes râpées

200 g d'oignons émincés ou hachés

2 gousses d'ail hachées

100 g de protéines de soja texturées (PST)

2 cubes de bouillon de légumes (ou du bouillon de légumes bien concentré)

Sauce soja

Huile d'olive

1 cuillerée à soupe de sucre

Thym ou autres herbes selon votre cœur

Pâtes, riz ou semoule

Faire bouillir 25 cl d'eau avec les 2 cubes de bouillon et une belle rasade de sauce soja ainsi que les PST. Une fois à ébullition, ôter du feu et laisser les PST se réhydrater 30 mn.

Essorer les PST. Si elles sont grosses, les passer au mixeur.

(variante : bouillon de bœuf, auquel cas on oublie le végétarisme)

Faire revenir à l'huile d'olive les PST et l'oignon

Ajouter tout le reste et laisser mijoter loooooongtemps !

Servir avec des pâtes, du riz ou de la semoule