

BOLOGNAISE VÉGÉTALE DE FIBRES DE LÉGUMES

SANS GLUTEN - SANS LACTOSE

INGRÉDIENTS

- Résidus de fibres d'un jus de légumes issus de l'extracteur de jus (ex: carottes, chou, fenouil, épinards, gingembre, navets, 1 pomme maximum etc.)
- 3 gousses d'ail
- 2 gros oignons
- 2 boîtes de purée de tomates en morceaux
- 2 cas bombées de concentré de tomates
- Epices : poivre, curry, cumin, thym, origan, basilic, noix de muscade
- Persil frais hâché
- Gingembre frais râpé
- 5 cas d'huile d'Olive
- 4 cas de sauce de Soja
- 2 verres d'eau de source ou filtrée
- Optionnel : Tofu ferme émietté

RÉALISATION

- Laver et dégermer l'ail et les oignons. Les détailler en petits morceaux.
- Mettre de l'huile d'olive à chauffer dans un faitout et faire revenir les oignons et l'ail quelques instants.
- Ajouter les épices : curry, cumin, gingembre râpé, à votre goût.
- Ajouter les fibres en pluie et faire revenir quelques minutes.
- Puis, déglacer avec la sauce de soja.
- Ajouter les 2 boîtes de concassé de tomates.
- Ajouter les aromates : thym, origan, basilic et la noix de muscade (à votre convenance).
- Délayer dans 2 verres d'eau le concentré de tomates et l'ajouter à la préparation.
- Couvrir et laisser mijoter à feu moyen puis doux pendant 20 minutes, afin que les fibres soient bien ramollies.
- Ajouter en fin de cuisson le poivre et le persil frais hâché. Mélanger.
- Optionnel : Ajouter du tofu ferme émietté et mélanger.

Vous pouvez utiliser cette sauce en accompagnement de vos spaghettis ou pour garnir vos lasagnes.

Bon appétit !



Recette by **Magali Tempère**, 2020.

WWW.MAGALITEMPERE.COM