

Spaghettis Sauce bolognaise végétarienne

Ingrédients pour 4 personnes :



LA RECETTE
DU MOIS
SUGGESTION
DU CHEF

- Pulpe tomate : 0.400 kg
- Concentré tomate : 0.080 kg
- Lentille verte : 0.100 kg
- Carotte 0.120 kg
- Oignon : 0.120 kg
- Ail gousse : 2
- Champignon de Paris : 0.080
- Céleri branche : 0.040 kg
- Vin rouge : 5 cl
- Vinaigre balsamique : 5 cl
- Sucre poudre : 1 c à c
- Basilic frais : 1 c à s
- Herbes de Provence, laurier
- Huile olive, sel, poivre, piment Espelette

Préparation:

Eplucher les carottes et les couper en petits dés (fine brunoise).
Eplucher et ciseler l'oignon et les gousses d'ail.
Ciseler la branche de céleri.
Couper les champignons en petits dés

1. Dans une poêle faire suer à l'huile d'olive l'oignon et l'ail, puis ajouter les carottes et le céleri, les champignons, et faire colorer.
2. Ajouter les lentilles, faire revenir légèrement, déglacer au vinaigre balsamique et au vin rouge, ajouter le concentré de tomate, la pulpe de tomate, le sucre, les aromates, le sel et le poivre.
3. Rajouter 40cl d'eau et cuire à feu doux et à couvert durant 40 mn, en remuant de temps en temps, et rajouter un peu d'eau si besoin.
4. En fin de cuisson, rectifier l'assaisonnement, et ajouter les feuilles de basilic ciselées.

Servir avec des spaghettis ou des tagliatelles