

ELDORATV

SAUCE BOLOGNAISE VÉGÉTARIENNE

Ingredients

(Pour 4 personnes)

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 petit piment
- 2 carottes
- 300 g de tofu nature émietté
- 150 g de tofu fumé
- Mélange d'herbes italiennes
- 3 c. à s. de concentré de tomate
- 2 dl de vin rouge
- 200 g de coulis de tomates
- 5 dl de bouillon de légumes
- 1 petit bouquet de basilic
- Parmesan (pour le dressage)
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Préparation:

Eplucher les carottes, l'oignon et les gousses d'ail. Emincer l'oignon, l'ail et le piment. Tailler la carotte en brunoise.

Couper le tofu en gros cubes et l'émietter à l'aide d'une fourchette.

Verser 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Faire chauffer puis ajouter l'oignon, l'ail et le piment. Laisser blondir 5 minutes environ.

Ajouter le tofu émietté, le mélange d'herbes et assaisonner. Laisser cuire 5 minutes puis ajouter le concentré de tomates et mouiller avec le vin rouge.

Laisser réduire le vin rouge puis ajouter le coulis de tomate, le basilic finement ciselé et le bouillon de légumes.

Mélanger puis laisser cuire 45 min à 1h environ, jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé.

Servir avec de pâtes avec des copeaux de parmesan en finition.

