

SAUCE À SPAGHETTI VÉGÉ

10 portions

V3

INGRÉDIENTS

Tomates

- 2 boîte de tomates en morceaux de 796 ml
- 2 boîtes de sauce aux tomates de 398 ml
- 1 boîte de pâte de tomates de 156 ml

Légumes et huile

- 1/3 de tasse d'huile d'olive
- 4 oignons moyens
- 5 gousses d'ail
- 225 g de champignons de Paris
- 3 carottes moyennes
- 4 à 5 branches de céleri
- 2 poivrons verts ou rouges
- 2 piments Jalapeño
- 1 courgette moyenne
- 1 tasse d'olives tranchées

Protéines végétales

- 700 g à 800 g de simili bœuf haché (photo)
- 2/3 tasse de lentilles rouges sèches

Condiments et assaisonnements

- ¼ tasse de levure alimentaire
- 1 sachet de 110 g d'épices à spaghetti
El Ma Mia
- 4 feuilles de laurier



Trois marques de simili bœuf haché. J'aime bien utiliser un paquet de Beyond Beef (340 g) et un paquet de Gardein (390 g), qui n'ont pas de gluten.



INSTRUCTIONS

- Trancher fin les légumes et faire ruisser dans l'huile d'olive, en commençant par les oignons, dans un chaudron en fonte de 6 litres. Pour plus de piquant, garder les graines de Jalapeño.
- Ajouter les tomates, la sauce aux tomates et la pâte de tomates, puis le reste des ingrédients.
- Cuire à feu doux (niveau 2,5 d'un grand rond électrique) pendant 50 minutes, en brassant régulièrement avec une cuiller en bois, pour éviter que ça colle au fond.
- Ajouter 1/2 tasse d'eau si trop épais.