

Des recettes équilibrées végétaliennes

Spaghettis à la bolognaise de lentilles



Valeurs nutritives par portion		En % de l'énergie totale
Energie	543 kcal	
Protéines	27 g	20%
Glucides	94 g	68%
Graisses	7 g	12%

Des recettes équilibrées végétaliennes

Spaghettis à la bolognaise de lentilles

Pour 4 portions / temps de préparation:

Ingrédients

2 cs d'huile de colza
2 oignons, hachés
3 gousses d'ail, hachées
100 g de carottes
100 g de champignons
250 g de lentilles corail décortiquées (demies lentilles)
2 cs de concentré de tomates
200 g de coulis de tomates (passata)
400 g de tomates concassées
2 dl de bouillon de légumes

Herbes à l'italienne

Sel

Poivre

300 g de spaghettis

Facultatif : basilic frais, flocons de levure

Préparation

Faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile. Ajouter les carottes coupées en petits morceaux. Faire dorer env. 5 minutes. Ajouter les champignons coupés en petits morceaux et faire revenir le tout 5 minutes supplémentaires.

Ajouter le concentré de tomates et les herbes.

Ajouter les lentilles, la purée de tomates, les tomates concassées ainsi que le bouillon de légumes. Porter à ébullition et laisser mijoter environ 10-15 minutes. Ajouter de l'eau si nécessaire et assaisonner.

Déguster avec des spaghettis préalablement cuits selon les instructions de l'emballage.

En option, agrémenter de basilic frais et de flocons de levure.

