

Pâtes bolognaises végétariennes

Ingrédients pour 2 personnes

- 110 g de lentilles vertes
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 céleri branche
- 1 gousses d'ail
- 5 cl de vin blanc sec ou vin rouge
- 1 boîte de tomate pelées
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 2 feuilles de laurier
- 1 branche de thym
- 1 cuillère à café de paprika
- Sel, poivre
- Parmesan ou fromage râpé



Préparation

- Rincez les lentilles dans une passoire. Faites chauffer une casserole d'eau SANS SEL.
- Lorsque vous voyez les premiers bouillons, ajoutez les lentilles avec 1 feuille de laurier.
- Faites cuire les lentilles pendant 20 minutes puis passez les sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Réservez.
- Peler l'oignon et la carotte. Rincer la branche de céleri. Couper tout cela en petits cubes.
- Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez les oignon, carotte et céleri. Faites sauter l'ensemble jusqu'à ce que l'oignon colore très légèrement et soit bien translucide. Déglacez avec le vin.
- Ajoutez la gousses d'ail épluchée et coupée en deux. Mélangez bien.
- Ajoutez ensuite les tomates pelées, le concentré de tomate, le paprika. Mélangez. Salez et poivrez puis mélangez à nouveau. Ajoutez le laurier et le thym, couvrez et laissez mijoter 25 minutes à petits bouillons.
- Remuez régulièrement pour vérifier que la sauce n'accroche.
- Lorsque la sauce a commencé à réduire, ajoutez les lentilles, mélangez et poursuivez la cuisson 15 minutes.
- Pendant ce temps là, faites cuire vos pâtes.
- Ôtez la feuille de laurier et la branche de thym. Dressez les pâtes dans les assiettes et ajoutez la sauce bolognaise végétarienne par dessus.
- Ajoutez du parmesan ou du fromage râpé.
- Servez chaud.



Vous pouvez prendre des lentilles déjà cuites et où une sauce tomate toute prête.



Vous pouvez ajouter des protéines avec du jambon, des saucisses, des oeufs, du thon, etc.