

# SAUCE BOLO VEGAN IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE



## INFORMATIONS

🕒 **Temps de préparation** : 20 min

🔥 **Temps de cuisson** : 15 min

👤 Pour 4

## INGRÉDIENTS

- > 1 càs d'huile d'olive
- > 2 petites carottes
- > 2 petites courgettes
- > 400 g de sauce tomate
- > 90 g de lentilles corail
- > 160 g de tofu frais
- > 2 oignons
- > 2 càc de cumin
- > Sel et poivre

## PRÉPARATION

Faites cuire les lentilles selon le temps indiqué sur le paquet – réservez

Coupez les courgettes et les carottes en petits dés

Dans une poêle, faites revenir les oignons émincés dans l'huile d'olive

Ajoutez les légumes en petits dés

Ajoutez la sauce tomate et laissez mijoter 10 minutes

Ajoutez les lentilles égouttées et le cumin

Emiettez le tofu, salez et poivrez

Laissez mijoter 5 minutes supplémentaires et mixer grossièrement jusqu'à obtenir une texture proche de celle de la sauce bolognaise à base de viande

Conseil : ajoutez une touche de crème de soja / cajou / amande pour adoucir et saupoudrez d'un peu de parmesan. A accompagner de spaghettis de courgettes.

## BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://www.ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

*Sophie*