



Sauce Bolognaise

- Les ingrédients en italique et entre parenthèses sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 220 gr soit 2 personnes (110 gr)

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 0 ou 3 minutes



Ingrédients :

- 20 gr de **protéines de soja texturé petit**
- 140 gr de **sauce tomate**
- 70 gr d'**eau bouillante**
- (1 pincée de **paprika**)
- (1 cas d'**échalote lyophilisée** (ou 1 échalote))
- (1 cac d'**herbes lyophilisées** (estragon, ciboulette, thym, ...))

Préparation :

1. **Mélanger** dans un saladier **tous les ingrédients**
2. **Laisser reposer** 5 minutes en **remuant** de temps en temps
3. Si elle est destinée à être consommée directement (avec des pâtes par exemple), faites-la **mijoter** 3 minutes à feu moyen dans une poêle huilée sans cesser de **remuer**, sinon l'intégrer dans la recette telle quelle (lasagnes, etc...)