

# FICHE DE RECETTE

## Sauce bolognaise végétarienne

Type de recette	Sauce végétarienne /accompagnement pour pâtes	
Nombre de portions		4
Temps de préparation		
Prix / Portion (HT) :		

### INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Protéine de soja	125	Gr
Oignons	125	Gr
Carottes	100	Gr
Cardes de chou fleur		
Concentré de tomate	50	Gr
Passata de tomate	500	MI
Thym, laurier, origan		
Gousse d'ail	1	Pce
Huile d'olive		
Sel		
Poivre		

### DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1: Faire tremper la protéine de soja dans de l'eau tiède une heure et bien égoutter.
- 2: Hacher les oignons, l'ail, les carottes et les cardes de chou fleur et les faire suer à l'huile d'olive avec un peu de sel.
- 3: Ajouter les aromates, la passata et le concentré de tomates et cuire doucement.
- 4: Faire colorer les protéines de soja dans de l'huile d'olive à la poêle et ajouter dans la casserole.
- 5: Cuire à petit feu comme une bolognaise.

