



CUISINE
COMMUNAUTAIRE

LA RECETTE DU CHEF

Spaghettis bolognaise végétariens

Préparation 1h / Cuisson 50 min - Ingrédients pour 4 personnes



- Eplucher l'oignon, la carotte et l'ail. Tailler les légumes en petits cubes d'un demi-centimètre, émincer finement l'ail et ciseler le basilic
- Rincer les lentilles. Dans un faitout, verser 5cl d'huile d'olive et faire suer l'oignon, la carotte et l'ail. Ajouter les lentilles puis mouiller à hauteur. Verser la pulpe de tomate et le concentré dans la préparation puis ajouter le basilic et le thym. Mélanger et cuire à feu moyen environ 50 min, les lentilles doivent être fondantes. En fin de cuisson saler et poivrer la préparation.
- Cuire les spaghettis dans 2 litres d'eau frémissante salée.
- Dans une assiette creuse déposer les spaghettis, napper généreusement de bolognaise et parsemer la sauce de basilic frais.

ASTUCE DU CHEF :

Au dernier moment, râper du parmesan sur la préparation.
Cette sauce bolognaise peut également servir à la préparation de lasagnes ou de parmentier végétarien.