

Temps : 20 min

Niveau : Facile

Personnes : 6

Découvrez notre nouvelle recette végétarienne, idéal comme recette EGALIM et rapide en préparation : spaghetti sauce végétale pour 10 personnes !

Préparation

Étape 1

ÉTAPE 1

Colorez l'oignon dans de l'huile d'olive, ajoutez les lentilles cuites au préalable ou toutes prêtes en conserve.

Étape 2

ÉTAPE 2

Ajoutez la pulpe de tomate, le concentré et assaisonnez.

Étape 3

ÉTAPE 3

Pendant ce temps, cuisez les pâtes dans de l'eau bouillante.

Étape 4

ÉTAPE 4

Servez avec la sauce aux lentilles qui, une fois réduite, donne l'impression d'un égrené de bœuf.

Ingrédients



600 g Spaghetti



200 g
Oignons



150 g Huile
d'olive



400 g Lentilles
crues



500 g
Tomates
entières
pelées



250 g
Concentré
de tomate



Sel et poivre

Valeurs nutritionnelles

Informations pour	100g
Valeur énergétique	1002
Matières grasses (g)	1,3
Dont acides gras saturés	8,1
Glucides (g)	31,5
Dont sucres	3,3
Protéines (g)	9,4
Sel (g)	0,16