Recette Recette Spaghetti sauce végétale

Temps : 20 min **Niveau :** Facile **Personnes :** 6

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

Préparation

Etape 1

ÉTAPE 1

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

Etape 2

ÉTAPE 2

Ajoutez la pulpe de tomate, le concentré et assaisonnez.

Etape 3

ÉTAPE 3

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

Etape 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