Pâtes à la bolognaise végétarienne

4 pers | 09 mn | 10 mn

Les **ingrédients**

- 450 g de spaghettis
- 100 g de protéines de soja texturées
- 1 cube de bouillon aux légumes
- 1 c. à s. de sauce soja
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 15 g d'huile d'olive
- 1 petite boite de concentré de tomates
- 400 g de tomates concassées
- 1 morceau de sucre
- 1 c. à c. de thym
- Sel, poivre

La **recette**

Etape 1

Faire bouillir de l'eau avec 1 cube de bouillon de légumes. La verser sur les protéines de soja. Ajouter un grand filet de sauce soja. Laisser les protéines se réhydrater durant 10min.

Etape 2

Pendant ce temps, faire cuire vos spaghettis dans une casserole d'eau, en respectant les temps de cuisson indiqués sur le paquet.

Etape 3

Mettre l'ail et l'oignon épluchés, et coupés en 2, dans le bol. Hacher.
Racler les parois à l'aide de la spatule. Ajouter l'huile. Faire rissoler 3 min.
Ajouter le soja égoutté, le sel, le poivre, le thym. Faire cuire 3 min.
Ajouter les tomates avec le jus, le concentré, le sucre. Faire cuire 10 min.

Etape 4

Servir vos spaghettis avec du parmesan ou du gruyère râpé.