



Spaghetti à la bolognaise de lentilles

et parmesan revisité

POUR 4 PERSONNES

Ingrédients

Tomates 320 g (ou tomates concassées)	Concentré de tomates 20 g	Huile d'olive
Spaghettis 320 g	Fécule 12 g	Laurier
Lentilles vertes 160 g	Ail 2 gousses	Gros sel
Carottes 120 g	Vin rouge 12 cl	Sel
Oignons 120 g	Bouillon de légumes 40 cl	Poudre d'amande 80 g
Céleri branche 40 g	Herbes de Provence 2 g	Ail semoule 5 g
	Poivre	Levure de bière 30 g

Recette

PRÉPARATION

Éplucher les carottes. Laver le céleri. Couper grossièrement.

Hacher l'ail et l'oignon séparément.

LÉGUMES

Dans une poêle, faire revenir oignon, carottes et céleri.

Ajouter l'ail.

Verser la fécule, mélanger et cuire 5 minutes.

Déglacer au vin rouge et réduire de moitié.

Verser les herbes de Provence, le concentré de tomate et les tomates. Ajouter le bouillon de légumes et laisser mijoter 20 minutes.

LENTILLES

Dans une casserole d'eau froide, plonger les lentilles avec le laurier. Cuire à couvert pendant 25 à 30 minutes. Saler à mi-cuisson.

Égoutter les lentilles.

SAUCE BOLOGNAISE

Mélanger les lentilles et la sauce.

Laisser mijoter 10 minutes. Ajouter poivre et sel.

SPAGHETTIS

Dans une marmite d'eau bouillante salée (8 g de sel au litre), plonger les spaghettis. Porter à ébullition et couper aussitôt le feu. Laisser cuire à couvert 4 à 5 minutes.

Rincer les spaghettis à l'eau chaude. Égoutter. Lier à l'huile d'olive.

PARMESAN VÉGÉTAL

Mixer la poudre d'amande, l'ail semoule, la levure de bière et le sel.