

Sauce bolognaise aux lentilles

Cette sauce contient beaucoup de légumes et de protéines, ce qui lui donne sa consistance parfaite. Servir sur des pâtes de blé entier, de la courge spaghetti ou des nouilles de légumes spirales.



Pour enfants



Végétarien



Congelable



TEMPS DE PRÉPARATION
15 min



TEMPS DE CUISSON
30 min



PORTIONS
8

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 oignon, haché
- 125 ml (½ tasse) de céleri coupé en petits dés
- 125 ml (½ tasse) de carotte râpée
- 3 gousses d'ail, émincées
- 15 ml (1 c. à soupe) de pâte de tomates
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de légumes faible en sodium
- 1 boîte (796 ml/28 oz) de tomates broyées
- 5 ml (1 c. à thé) de basilic séché
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché
- 375 ml (1½ tasses) de chou kale ou d'épinards hachés
- 1 boîte (540 ml/19 oz) de lentilles, égouttées ou rincées
- 2 ml (½ c. à thé) de sel
- 1 ml (¼ c. à thé) de poivre noir

Préparation

- Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen. Faire sauter les oignons et le céleri pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
- Incorporer la carotte et l'ail et faire cuire pendant 2 à 3 minutes.
- Incorporer la pâte de tomates et faire cuire pendant 1 minute.
- Incorporer le bouillon, les tomates broyées, le basilic, l'origan, le chou kale et les lentilles. Incorporer le sel et le poivre.
- Laisser mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Recette créée par le Food Innovation and Research Studio à George Brown College pour le livre de recettes de Guelph Family Health Study et Santé Canada.

Trucs

- ✓ Faites participer les enfants en leur demandant de râper les carottes, hacher les épinards et rincer les lentilles.
- ✓ La sauce bolognaise peut être préparée avec une combinaison de lentilles et de protéines d'origine animale, comme la dinde hachée. Adaptez les proportions de protéines d'origine végétale et animale au goût de votre famille.
- ✓ Congelez les restes pour un dîner ou souper rapide et facile.



Santé
Canada

Health
Canada

Canada