



Pâtes façon bolognaise végétarienne

Phase : **Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
401 kcal	5,5 g	0,98 g	48,6 g	15,4 g	34,7 g	2,04 g
20%	6%	2%	9%	17%	64%	41%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
10 min

Cuisson
30 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 40g de spaghettis
- 100g de seitan
- 1 carotte coupée en rondelles
- 1 branche de céleri coupée en rondelles
- 150ml de coulis de tomate
- ½ oignon émincé
- ½ gousse d'ail émincée
- ½ cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- ½ cuillère à café d'origan
- poivre & sel

Préparation

1. Faites bouillir de l'eau salée à l'aide du cube de bouillon de légumes dans une grande casserole.
2. Faites chauffer l'huile dans une autre casserole et faites revenir l'ail et l'oignon quelques minutes. Ajoutez les carottes et le céleri et faites-les revenir 5 minutes.
3. Ajoutez le coulis de tomate et l'origan. Couvrez et laissez cuire 10 minutes. Incorporez le seitan haché et laissez mijoter à feu doux le temps de la cuisson des pâtes figurant sur l'emballage.