

Sauce à spaghetti sans viande (à la PVT) *Meatless spaghetti sauce (with TVP)*



La sauce à spaghetti est un grand classique des soupers de semaine et de fin de semaine. Cette sauce ne contient pas de viande et conviendra parfaitement à vos amis végétariens ou végétaliens. Les champignons et la PVT lui confèrent une texture similaire à la viande hachée typiquement utilisée.
Spaghetti sauce is a great weeknight-and-weekend classic. This sauce is completely meatless and will be perfect for your vegetarian or vegan friends. The mushrooms and TVP give it a similar texture to ground meat.

Préparation / Prep time : 35 minutes

Portion : 250 mL

Nombre de/number of portions : 10

Rendement/yield : 2,5 L

Cuisson / Cooking time : 2,5 heures/hours

CONTIENT : soya, sulfites

CONTAINS: soy, sulfites

Ingrédients/ingredients	Volume
Ail haché/minced garlic	10 gousses/cloves
Huile d'olive/olive oil	¼ de tasse/¼ cup (60 mL)
Oignon haché/minced onion	2
Céleri haché/minced celery	2 branches
Carotte pelée et coupée en petits dés/peeled and diced carrot	1
Vin rouge/red wine	1 ½ tasse/1 ½ cups (375 mL)
Champignons blancs hachés/minced button mushrooms	2 tasses/2 cups (500 mL)
Protéine végétale texturée (PVT)/Textured vegetable protein (TVP)	1 ½ tasse/1 ½ cups (375 mL)
2 boîtes de 796 mL de tomates italiennes en dés/ 2 796-mL cans of diced Italian tomatoes	1592 mL
Bouillon de légumes/vegetable broth	2 tasses/2 cups (500 mL)
Pâte de tomates/tomato paste	2 c. à soupe/2 tbsp (30 mL)
Épices à marinade moulues/ground pickling spices	2 c. à thé/2 tsp (10 mL)
Graines de fenouil moulues/ground fennel seeds	1 ½ c. à thé/1 ½ tsp (7,5 mL)
Origan séché/dried oregano	1 c. à thé/1 tsp (5 mL)
Flocons de piment broyé/crushed red pepper flakes	½ c. à thé/½ tsp (2,5 mL)
Feuille de laurier/bay leaf	1

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole à feu moyen, cuire l'ail dans l'huile jusqu'à ce qu'il soit doré, soit environ 5 minutes. Ajouter les oignons, le céleri, la carotte. Poursuivre la cuisson 5 minutes pour attendrir les légumes. Verser le vin. Porter à ébullition et laisser réduire de moitié.

2. Ajouter les champignons et la protéine végétale texturée. Poursuivre la cuisson 2 minutes en remuant. Ajouter le reste des ingrédients. Saler et poivrer. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu moyen-doux 2 heures en remuant régulièrement. Retirer la feuille de laurier. Rectifier l'assaisonnement.

3. Servir la sauce avec des spaghettiis cuits ou toute autre pâte. Parsemer de substitut de parmesan végétalien et arroser d'un filet d'huile d'olive, si désiré.

PREPARATION

1. In a large pot over medium heat, cook the garlic in the oil until golden, about 5 minutes. Add the onions, celery and carrot. Cook for 5 minutes to soften the vegetables. Add the wine and bring to a boil. Let reduce by half.

2. Add the mushrooms and vegetable protein. Cook for 2 minutes while stirring. Add the remaining ingredients. Season with salt and pepper. Bring to a boil and simmer over medium low heat for 2 hours, stirring regularly. Remove the bay leaf. Adjust the seasoning.

3. Serve the sauce with cooked spaghetti or another pasta of your choice. Sprinkle with our vegan Parmesan (see recipe) and drizzle with olive oil, if desired.

Bon appétit!

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1 cup (250 mL) / par 1 tasse (250 mL)

Amount Teneur	%Daily Value %valeur quotidienne
Calories / Calories 190	
Fat / Lipides 7 g	11 %
Saturated / saturés 1 g	
+ Trans / trans 0 g	5 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium / Sodium 400 mg	16 %
Carbohydrate / Glucides 18 g	6 %
Fibre / Fibres 5 g	20 %
Sugars / Sucres 9 g	
Protein / Protéines 10 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	10 %
Iron / Fer	20 %