

SAUCE BOLOGNAISE VEGETALE SAVOUREUSE



Recette végétale au goût et à la texture typique d'une sauce bolognaise traditionnelle

INGREDIENTS	ORDRE	% POURCENTAGE
EAU	A	12,00
PROTEIOS® P02G	A	6,00
SEL	A	0,32
EXBERRY SHADE BROWN - GNT	A	0,14
HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA	B	14,40
CELÉRI RAVE FRAIS	C	7,10
CAROTTE SURGELÉE BIO	C	10,00
OIGNON EMINCÉ SURGELÉ	C	5,60
VIN ROUGE	D	3,60
DOUBLE CONCENTRÉ DE TOMATE 28%	E	7,00
EAU	F	10,94
PURÉE DE TOMATES 7%	F	22,70
MÉLANGE ITALIEN - DUCROS	F	0,20



PRÉPARATION

- 1 - Hydrater les PROTEIOS® P02G avec l'eau, le sel et le colorant (A) dans un bol pendant 20 min à température ambiante avec une légère agitation
- 2 - Incorporer l'huile d'olive (B) dans le bol du Thermomix®, et la faire chauffer jusqu'à 120°C avec une légère agitation, couvercle fermé
- 3 - Ajouter les protéines hydratées (A) et laisser mijoter à 120 °C pendant 7 min avec une légère agitation et couvercle fermé
- 4 - Ajouter les légumes préalablement coupés en morceaux (C) et laisser les mijoter à 120°C pendant 6 min avec une légère agitation et couvercle fermé
- 5 - Ajouter le vin rouge (D) et laisser cuire pendant 2 min à 120 °C avec une légère agitation et couvercle fermé
- 6 - Ajouter le concentré de tomate (E) et laisser mijoter pendant 4 min à 120 °C avec une légère agitation et couvercle fermé
- 7 - Ajouter le reste des ingrédients (F) et laisser cuire à 100°C pendant 8 min avec une légère agitation et couvercle fermé
- 8 - Dresser ou conserver la sauce

SAUCE BOLOGNAISE VEGETALE SAVOUREUSE



Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Énergie	656KJ
	157Kcal
Matières grasses	13,7g
dont acides gras saturés	2,0g
Glucides	2,7g
dont sucres	2,4g
Protéines	5,2g
Sel	0,7g
Fibres	1,7g

PROTEIOS® P02G

Protéine de pois texturée

- Apport en protéines végétales
- Apport d'une texture ferme et juteuse
- Gout neutre
- Sans additif - clean label
- Sans allergène

