

## Sauce “bolognaise” aux lentilles



*Découvrez notre sauce bolognaise aux lentilles, une option simple et délicieuse pour les soirs de semaine. Facile à préparer et sans tracas, cette sauce végétarienne est riche en fibres, offrant une satisfaction copieuse pour un repas rapide et nutritif. Idéalement, servir avec des pâtes de lentilles ou pois chiches pour encore plus de fibres et de protéines?!*

Préparation 40 min

Cuisson 30 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 170

Lipides 4

Glucides 26

Fibres 8

Protéines 8

Sodium 380

### **Ingrédients**

- 3 conserves (de 398 ml chacune) de sauce tomates non salée
- 250 ml (1 tasse) de lentilles rouges sèches, rincées
- 2 poivrons, coupés grossièrement en 4-5 morceaux chacun
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive extra vierge

- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre
- Eau, au besoin
- 10 gousses d'ail
- Parmesan, au goût
- Persil, au goût

## Préparation

1. Dans une grande casserole, à feu moyen, mélanger tous les ingrédients sauf l'ail. Cuire en remuant régulièrement pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Rajouter de l'eau dans la sauce au besoin
2. Après 30 minutes, mélanger l'ail et les morceaux de poivrons dans un mélangeur électrique, puis ajouter le mélange à la casserole et laisser cuire encore 5 minutes à feu doux.

## Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur et se congèle 3 mois



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal  
Nutritionniste Diététiste à Montréal