

Pâtes au tempeh avec sauce tomate maison



Plongez dans un bol de délice avec notre recette de Pâtes au Tempeh et Sauce Tomate Maison. Savourez l'alliance parfaite de tempeh tendre, de pâtes al dente et d'une savoureuse sauce tomate maison. Facile à réaliser et plein de bienfaits végétariens !

Préparation 30 min

Cuisson 30 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 420

Lipides 12

Glucides 49

Fibres 11

Protéines 25

Sodium 275

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile
- 1 oignon en dés
- 1 gousse d'ail hachée
- 500 ml (2 tasses) de champignons
- 240 g de tempeh émietté

- 10 ml (2 c. à thé) de sauce tamari
- 250 ml (1 tasse) d'épinards hachés
- 240 g de pâtes longues au choix

Sauce

- 3 carottes moyennes, coupées en rondelles
- 4 tomates, coupées en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomates
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre de chili
- 10 ml (2 c. à thé) de basilic séché
- Sel et poivre au goût
- Une pincée de muscade (optionnel)
- 5 ml (1 c. à thé) de sambal oelek (pour version piquante)
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage râpé ou Daya (pour version vegan)

Préparation

1. Dans une casserole remplie d'eau bouillante, faire cuire les pâtes selon les indications figurant sur l'emballage, puis réserver.
2. Dans une autre casserole remplie d'eau bouillante, faire cuire les carottes pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Dans une poêle, faire griller l'ail et l'oignon dans l'huile à feu moyen vif pendant environ 5 minutes. Ajouter les champignons et poursuivre la cuisson 10 minutes en brassant de temps en temps.
4. Ajouter dans la poêle le tempeh, la sauce tamari, les épinards, le sel et le poivre et poursuivre la cuisson à feu moyen environ 7 minutes.
5. Pour la sauce, mettre les carottes cuites, les tomates, la pâte de tomates, la poudre de chili, le basilic séché, le sel, le poivre, la muscade et sambal oelek (si désiré) dans un mélangeur et mixer le tout pendant 2 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
6. Assembler les pâtes, la garniture et la sauce dans un bol, puis garnir de fromage sur le dessus.

Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux