

# SAUCE SPAGHETTI AU TOFU FUMÉ

## Ingrédients

- Huile d'olive
- 1 oignon jaune haché finement
- 2 grosses carottes coupées en petits dés
- 2 branches de céleri coupées en petits dés
- 1 poivron de couleur de votre choix coupé en petits dés
- 1 courgette zucchini coupée en petits dés
- Si désiré : une barquette de champignons blancs hachés très finement
- 2 gousses d'ail, hachés finement
- 1 paquet de 210g de tofu fumé\*
- 2 c. à soupe de pâte de tomates
- 1 tasse de bouillon de légumes sans sel ajouté
- Une conserve de 796ml de tomates broyées
- 540 ml de jus de tomates réduit en sodium au choix
- Vos épices favorites pour la sauce spag ou un mélange d'épices italiennes
- Sel et poivre au goût

## Préparation

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon, les carottes, le céleri, le poivron, la courgette zucchini et l'ail pendant 10-15minutes le temps de bien réduire les légumes.
2. Pendant ce temps, broyer le tofu fumé dans le bol du robot culinaire. Ajouter dans la casserole avec les légumes et cuire environ 10 minutes supplémentaires.
3. Ajouter la pâte de tomates, mélanger et cuire deux minutes.
4. Déglacer avec le bouillon de légumes et laisser réduire. Ajouter les tomates broyées et le jus de tomates puis les épices. Bien mélanger et laisser mijoter à découvert pendant 45-60minutes le temps que les légumes soient bien cuits. Se congèle très bien.

## Bon à savoir :

- Le tofu fumé se retrouve en épicerie dans la section du tofu, il est produit par la marque «soyganic» et se vend dans une boîte de carton en deux saveurs : original et sriracha