

Sauce à spaghetti au tofu – Magog

16 portions

Ingrédients

4 c. à table	huile de canola
3	gros oignons émincés
3	gousses d'ail hachées
2 paquets	champignons tranchés
4 branches	céleri en cubes
4	grosses carottes en cubes fins
1 tasse	pois mange-tout ou poivron ou 1 sac d'épinards
3 boîtes 28 oz	tomates en dés
2 boîtes	sauce tomates
1 à 2 lbs	tofu aux fines herbes en petits cubes (1 cm)
½ tasse	sauce soya
1 tasse	fromage cheddar râpé ou gruyère
2 feuilles	laurier
2 c. à thé	basilic
	sel, poivre au goût
½ tasse	blé bulgur (facultatif, pour épaissir la sauce)
2 c. à table	huile de canola

Préparation

Faire mariner le tofu dans une ½ tasse sauce soya, 4 c. à table d'huile et dans 1 ½ tasse d'eau. Laisser mariner les cubes pendant 1 heure au réfrigérateur. Égoutter le tofu, mais conserver la marinade et la mettre de côté. Faire revenir les cubes dans la poêle dans 2 c. à table d'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Dans un grand chaudron, faire revenir les légumes hachés avec les fines herbes dans 2 c. à table d'huile de canola. Ajouter tous les autres ingrédients sauf le tofu, le blé bulgur, le fromage et la marinade. Laisser mijoter 1 heure environ.

Ajouter le blé bulgur, le tofu égoutté. Ajouter une partie de la marinade du tofu selon le goût et la consistance voulue de la sauce à spaghetti. Ajouter le fromage râpé.

Variante : Remplacer le tofu par 2 tasses de lentilles cuites.

Note : Pour vous initier au tofu, vous pouvez graduellement remplacer la viande par du tofu égrainé.

Coût : 0.75 \$/portion

Source :

Le succès des cuisines collectives de l'Estrie, Bien manger à petit prix, Regroupement des cuisines collectives de l'Estrie, mai 1999, page 91.