



Eric Damamme, a Vegan Cook

Please visit
www.Damamme.com for
more delicious recipes

SAUCE BOLOGNAISE

04 / 05 / 2015



Préparation : 3 mn
Cuisson : 10 mn
Ingrédients pour : 250 gr

- 30 gr de protéine de soja « petit »
- 60 gr d'eau
- 150 gr de purée de tomates
- 1 pincée de sel
- 15 gr d'huile
- au choix :
 - 1 caS d'échalotes lyophilisées
 - 1 gousse d'échalote finement haché
- 1 caS d'herbes lyophilisées (thym, basilic, provence, ...)

1. Mettre dans une poêle tous les ingrédients

2. Laisser mijoter 10 minutes à feu moyen

Doses : cac = cuillère à café rase = 5 ml // caS = cuillère à soupe rase = 15 ml = 3 cac

Pâtisserie : en terme de volume sont équivalents : Moule rond de 22 cm Ø x 5cm de haut = Moule carré de 20 cm de côté x 5cm de haut = Moule rectangle (cake) de 10cm x 20cm x 10cm de haut (cuisson +50%). 1 part de gâteau = 150 gr = 50 à 70 cm² (ex. surface moule rond de 24 cm = 12*12*3,14 = 452 cm²= 8 * 56 cm²).

8 parts = moule rond de 24 à 26 cm de Ø ou carré de 20 à 24 cm // 6 parts = 20 à 24 cm de Ø ou carré de 18 à 20 cm // 4 parts = 16 à 20 cm de Ø ou carré de 14 à 18 cm

Plat : compter 400 gr par personne comprenant 100 gr de viande végétale (steak, falafels, etc.), 150 gr de féculents (pâtes, riz, purée) et 150 gr de légumes