



Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:** 🍳 🍳
Vorbereidingstijd: 5 min | **Bereidingstijd:** 25 min | **Totale bereiding:** 30 min

Bertyn producten: [Veggie Protein Bloc - Épeautre](#)

Bron: bertyn.eu | Chef: [Stefano Vicinoadio](#) | © Stefano Vicinoadio

Spaghettis à la bolognaise, Recette végétarien avec haché de seitan, pâtes d'épeautre et noix de cajou

Ingrediënten

- 1 Veggie Protein Bloc – Épeautre
- 500 g de spaghettis d'épeautre
- 2 cc d'huile d'olive (Verde Salud d'Amanprana)
- 1 gros oignon
- 3 gousses d'ail
- 3 carottes
- 1 branche de céleri
- 1 poireau
- 1 persil tubéreux
- Arôme de fumée liquide
- 800 g de tomates en conserve
- 2 CS de concentré de tomate
- 300 ml de bouillon de légumes

- 150 ml de vin rouge
- 1 cc de sucre de fleur de coco (sucre de fleur de coco Amanprana)
- 2 CS d'origan
- 4 CS de noix de cajou

Bereiding

1. Coupez le seitan en petits morceaux et mettez-le dans le hachoir à viande.
2. Si vous n'en avez pas, vous pouvez utiliser la fonction hachage de votre robot culinaire.
3. Sinon, vous pouvez découper le seitan en tout petits morceaux.
4. Lavez et découpez aussi les légumes et les gousses d'ail, puis découpez-les en petits cubes.
5. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle anti-adhésive et faites saisir les légumes pendant 5 minutes à feu vif jusqu'à ce qu'ils prennent une coloration marron clair.
6. Ajoutez le haché de seitan et faites cuire le tout encore 8 à 10 minutes.
7. Assaisonnez avec du sel et du poivre, ajoutez le vin rouge, le sucre et l'origan, et faites chauffer durant 10 minutes.
8. Baissez alors le feu et laissez mijoter la préparation encore 20 minutes.
9. Pendant ce temps, faites cuire les spaghettis al dente dans de l'eau salée.
10. Servez finalement les spaghettis avec la sauce et une pincée de noix de cajou pour le croquant. Bonne dégustation !