



Beurres et Sauces
Sauce vegan protéinée



15 min 5 min 10 min 0 170
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la sauce

- 1 Découper les galettes de farine de pois chiche en lamelles.
- 2 Peler et émincer un oignon.
- 3 Mettre les ingrédients dans une assiette.

Étape 2

Cuisson de la préparation

- 1 Faire chauffer une poêle, ajouter l'huile d'olive.
- 2 Ajouter les oignons et les faire revenir.
- 3 Ajouter les lamelles de galettes de farine de pois chiche.
- 4 Ajouter le coulis de tomate, baisser le feu.
- 5 Assaisonner de sel et de poivre. Mélanger.
- 6 Il est possible d'ajouter d'autres épices selon les goûts de chacun, herbes de Provence, curry, piment, poivre, etc.
- 7 Le coulis peut être remplacé par une autre sauce, par exemple une sauce béchamel.
- 8 Déguster cette sauce avec des pâtes, du riz ou du quinoa par exemple.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les galettes de farine de pois chiche

60 g **Farine de pois chiche**
75 ml **Eau**
1 c. à café **Jus de citron**
1 pincée(s) **Bicarbonate de soude**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce vegan protéinée

300 g **Coulis de tomates**
1 **Oignon(s)**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**