Melle Pigut

Beurres et Sauces

Sauce vegan protéinée

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

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**

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.