

# Tofu à la bolognaise

Une sauce végétarienne pour accompagner les pâtes, qui séduira même les amateurs de viande!

## INGRÉDIENTS

1 boîte (340 g) de coquilles géantes

1 paquet (350 g) de tofu ferme

3 c. à soupe d'huile d'olive

1 ½ tasse de courgettes, pelées, épépinées et râpées

1 tasse de carottes râpées

1 boîte (680 ml) de sauce tomate

2 c. à soupe de concentré de tomates

1 ½ c. à thé de poudre d'ail

1 c. à thé de poudre d'oignon

1 c. à thé de basilic séché

1 c. à thé d'origan séché

2 feuilles de laurier

1 ½ tasse de mozzarella râpée

Sel et poivre, au goût

## PRÉPARATION

1. Cuire les pâtes en suivant le mode d'emploi sur l'emballage. Égoutter et arroser d'un filet d'huile d'olive afin qu'elles ne collent pas.
2. Préchauffer le four à 350 °F.
3. Émietter le tofu au robot culinaire (pulser brièvement quelques fois), à l'aide d'une fourchette, ou à la main. La texture doit ressembler à celle de la viande hachée.
4. Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-doux. Ajouter les courgettes et les carottes et faire revenir 2 ou 3 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Saler et poivrer.
5. Ajouter le reste des ingrédients, à l'exception du fromage. Incorporer délicatement les miettes de tofu, couvrir, et laisser mijoter environ 15 minutes afin de permettre un bon mariage des saveurs. Saler et poivrer, au goût.
6. Huiler légèrement un plat à cuisson ou le vaporiser d'un enduit à cuisson antiadhésif. Prélever 1 tasse de sauce et en napper le fond du plat.
7. Farcir les coquilles, arroser de sauce et parsemer de fromage avant d'ajouter une nouvelle couche de pâtes.
8. Mettre au four 30 minutes ou jusqu'à ce que le fromage forme des bulles et soit légèrement doré.
9. Servir immédiatement ou laisser refroidir complètement avant de congeler.

## VALEUR NUTRITIVE (PORTION : 1/8 DE LA RECETTE)

Kcal: 332 / Protéines (g): 10 / Lipides (g): 13 / Glucides (g): 42 / Fibres (g): 6 / Ca (mg): 190 / Fe (mg): 3 / Na (mg): 308