

Linguines à la bolognaise de chou-fleur

Waiting For The Sun
par Christelle

Préparation : 30 min – cuisson : 30 min

Pour 6 personnes, il vous faudra :

- 250 g de linguines
- 1/2 chou-fleur
- 70 g de lentilles corail
- 400 g de concassé de tomates (une boîte)
- 40 cl de coulis de tomate
- 1 oignon
- 60 g de concentré de tomate
- 1 gousse d'ail
- 1 càs de sauce Worcestershire (facultatif si vous voulez une recette complètement végétarienne)
- 1 càs de vinaigre balsamique
- 1 càc de thym séché
- 1 morceau de sucre
- sel, poivre, huile d'olive



Ôter les feuilles du chou fleur et le détailler en petits bouquets. Mixer dans le bol d'un robot, afin d'obtenir une semoule de légume.

Peler ail et oignon. Dégermer l'ail. Émincer finement l'oignon.

Mettre l'oignon à revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive. Lorsqu'il est translucide, ajouter l'ail, bien remuer puis ajouter la semoule de chou-fleur. Faire revenir tout en remuant jusqu'à ce qu'elle colore un peu.

Ajouter les tomates concassées, le coulis et le concentré de tomate, les lentilles, la sauce Worcestershire, le vinaigre, le sucre et le thym. Saler et poivrer.

Couvrir et laisser cuire à petits bouillons, en remuant de temps en temps pendant 30 minutes. Au besoin ajouter un peu d'eau si la sauce devient trop épaisse.

Dix minutes avant la fin de cette cuisson, faire cuire les pâtes dans un grand volume d'eau salée, selon les indications du paquet (environ 10 minutes).

Égoutter et rajouter la sauce.

Servir saupoudré de parmesan.