

Sauce spaghetti aux lentilles

Recette adaptée de: *Dietitians of Canada Cook Great Food*



Ingrédients :

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile
- 1 gros oignon, haché
- 1 grosse branche de céleri, hachée (ou remplacez par un poivron vert)
- 2 gousses d'ail, émincées, ou 1 c. à thé (5 ml) d'ail en poudre
- 1 tasse (250 ml) de lentilles rouges sèches, rincée dans une passoire
- 2 tasses (500 ml) de bouillon de bœuf ou d'eau
- 1 boîte (156 ml) de concentré de tomates plus $\frac{3}{4}$ tasse (175 ml) d'eau
- 1 c. à thé (5 ml) d'herbes séchées telles que l'origan, le basilic, le thym, le persil
- $\frac{1}{2}$ c. à thé (2 ml) de sel
- une pincée de poivre de Cayenne ou un trait de sauce piquante
- fromage râpé (facultatif)

Remarque: si vous n'avez pas d'huile, vous pouvez utiliser une matière grasse solide comme la margarine, qui fondra à la chaleur pour former une huile liquide

Portions : 6



Préparation :

1. Dans une grande casserole, faites revenir l'oignon, le céleri et l'ail dans l'huile pendant environ 5 minutes
2. Ajoutez les lentilles et le bouillon. Couvrez et cuisez à feu doux pendant environ 35 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres
3. Ajoutez la pâte de tomate, l'eau et les assaisonnements
4. Cuisez à couvert pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient ramollies et fondantes
5. Servez sur des spaghettis cuits
6. Saupoudrer de fromage (facultatif)