

SAUCE BOLOGNAISE VÉGÉTALE

RECETTE CRÉÉE PAR MYRIAM CHARRON (Réalisée dans IP 6 quarts)

INGRÉDIENTS 1ÈRE PARTIE:

- 2 tasses d'oignons hachés
- 2 tasses de carottes hachées
- 2 tasses de céleri haché
- 3 poivrons rouges hachés
- 1 c. à table d'ail haché

INSTRUCTIONS 1ÈRE PARTIE:

Faire revenir les oignons hachés dans l'IP sur le mode SAUTÉ jusqu'à coloration désirée.

Ajouter l'ail haché et faire revenir 1 minute.

Ajouter les autres légumes et faire suer quelques minutes.

Arrêter le mode SAUTÉ.

INGRÉDIENTS 2ÈME PARTIE:

- 2 tasses de lentilles vertes ou brunes lavées et foncées
- 1 ½ tasse de bouillon de légumes
- 1 tasse de P.V.T. (Protéines Végétales Texturées)
- 2 tasses d'eau
- 2 c. à table de vinaigre de vin rouge
- 2 c. à table de sirop d'érable
- 1 c. à table d'origan séché
- 2 c. à thé de thym séché
- 1 c. à thé de piments broyés
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre

INSTRUCTIONS 2ÈME PARTIE:

Hydrater la P.V.T. dans le bouillon de légumes quelques minutes. (Je le fais avant de couper les légumes).

Ajouter tous les ingrédients dans l'IP.

Bien brasser.

INGRÉDIENTS 3ÈME PARTIE:

- 1 boîte de tomates en dés 796 ml (28 oz)
- 1 boîte de sauce tomate 398 ml (14 oz)
- 1 boîte de pâte de tomates 156 ml (5.5 oz)
- 1 tasse de sauce chili

INSTRUCTIONS 3ÈME PARTIE:

SANS BRASSER, ajouter les ingrédients tomatés **SANS BRASSER**. (Très important de **ne pas brasser** pour ne pas avoir de BURN)

Fermer le couvercle.

Mettre la valve à SEALING.

PRESSURE COOK ou MANUAL 15 minutes pour des lentilles aldente ou 20 minutes pour des lentilles bien cuites.

Natural Release (NR) 20 minutes.

RENDEMENT: 5 pots Mason de 1L

Se congèle mais ne se canne pas à cause de la P.V.T.