

Sauce tomate cacciatore

PLATS CHAUDS · PÂTES · POLENTA · TABLE CHAUDE

Méthodologie commune des sauces

(1) Rissoler légumes, développer épices et herbes. (2) Singer à la

farine de pois jaune

— densité nutritionnelle + propriétés liantes. (3) Déglacer avec un acide (vin rouge, balsamique, vin blanc selon la recette). (4) Mouiller avec bouillon végétal ou boisson végétale. Toutes les bases sont végétales — la protéine (végétale ou animale) s'ajoute au service ou en fin de mijotage.

BASE

Tomates concassées

DÉGLAÇAGE

Vinaigre balsamique

LIAISON

Farine de pois jaune

INGRÉDIENTS

Tomates concassées en boîte — base Poivrons en lanières Courgette, champignons

Oignon, ail, olives, câpres **Vinaigre balsamique — déglçage 2 c.s.****Farine de pois jaune — singer si texture souhaitée** Origan, basilic, thym**Grillade Pizzaiolo ou seitan poêlé — en surface au service**

PRÉPARATION

- 1 Faire revenir oignon et ail à l'huile d'olive. Ajouter poivrons, courgette et champignons.
- 2 Singer légèrement à la farine de pois jaune si liaison souhaitée.
- 3 Déglacer au vinaigre balsamique. Laisser caraméliser quelques secondes.
- 4 Ajouter tomates, olives, câpres, herbes. Mijoter 25–30 min.
- 5 Déposer la protéine végétale pré-grillée en surface au service.

Versatilité : Pâtes, polenta, riz, plat chaud. La protéine végétale pré-grillée se pose en surface au service uniquement — cela préserve la texture et la coloration.