

SPAGHETTIS SAUCE TOMATE TOFU

Des pâtes fraîches aux œufs maison et [sans gluten](#), c'est facile à tout moment avec une machine à pâtes. La sauce est faite rapidement avec des tomates concassées, pour apprécier la texture de tomate. Le tofu haché [compense la viande](#) pour une pseudo bolognaise.



PÂTE A SPAGHETTI

150 gr Farine de sarrasin
150 gr farine de riz
3 càs huile d'olive
3 oeufs
3 càs psyllium

1 pavé Tofu
2 càs huile d'olive
1 oignon
4-5 gousses ail
2 Carottes
aromates

épices
assaisonnement

🕒 40 minutes
👨‍🍳 35 minutes
🍴 5-6 portions



1. Réaliser des spaghettis avec une machine à pâte (premier prix 10 €). Il faut compter 30 minutes avec 300 g de farine, mais l'effort en vaut la peine. Mélanger tous les ingrédients puis ajouter très peu d'eau et pétrir pour pastifier cette pâte qui deviendra de moins en moins collante. A la sortie de la machine, laisser sécher dans un endroit sec durant la réalisation de la sauce tomate.

2. Rien n'est perdu lors de la confection des pâtes : les brisures séchées dans de la farine, puis passées au tamis, feront des petites pâtes à potage.

3. Préparer la garniture aromatique de la sauce. Ici les carottes permettent de diminuer l'acidité potentielle de la tomate



4. Faire suer l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive

5. Puis ajouter les carottes en rondelles fines et cuire le tout à feu moyen au moins 5 bonnes minutes

6. Ajouter la tomate et son jus



7. Ici il faut au moins 2 boîtes pour une sauce suffisante pour 300 gr de pâtes fraîches

8. Ajouter les aromates, épices, laurier, sel et cuire à feu doux

9. Ouvrir un pavé de tofu aux herbes (ou autre tofu) et le couper pour passer au mixeur



10. Ajouter le tofu haché à la sauce



11. Bien mélanger et couvrir pour mijoter au moins 20 minutes (évaporation nécessaire du surplus d'eau, pour une sauce épaisse



12. Durant les 5 dernières minutes de cuisson, ajouter du persil frais (ou surgelé)



13. Transférer la sauce dans un plat approprié et réserver le temps de cuire les pâtes



14. Plonger les pâtes qui ont séché à l'air sec, dans un gros volume d'eau bouillante salée



15. Surveiller car la présence de protéines (farines, oeuf) provoque une mousse qui risque monter et déborder si la température de cuisson est trop forte. La cuisson est limitée à 3-4 minutes (pas plus !)



16. Égoutter les pâtes



17. Déposer les pâtes dans un plat large et peu profond (pour éviter que les pâtes collent sous leur poids), ajouter la sauce, mélanger délicatement



18. Rajouter de la sauce après le dressage



19. Cette assiette est très savoureuse et de faible indice glycémique (présence de farine complète de sarrasin, psyllium, tomates, tofu).