



40 minutes



40 minutes



8 personnes

INGRÉDIENTS

- 250 g de tagliatelles* aux œufs frais *Le Panier de Juliette*
- 60 g de protéines de soja* texturées (gros calibre)
- 3 c à s de miso* de riz *Danival*
- huile de coco désodorisée *Bio Planète*
- 300 g de carottes
- 150 g champignons de Paris
- 1 petit oignon
- 4 c à s de farine de blé* T65
- 100 ml de crème végétale Soja Cuisine* *Sajade*
- 1 c à s de jus de citron
- sel et poivre
- Pour le bouillon :
- huile de coco désodorisée *Bio Planète*
- 1 bouquet garni (laurier, persil et thym)
- 1 poireau
- 1 c à s de bouillon de légumes* en poudre *Rapunzel*
- 1,5 l d'eau

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Délayer le miso dans un petit peu d'eau bouillante et y réhydrater les protéines de soja pendant 30 minutes à couvert.
2. Préparer le bouillon : laver le poireau, l'émincer et le faire revenir avec trois cuillères à soupe d'huile de coco dans une grande casserole.
3. Ajouter le bouquet garni et le bouillon de légumes en poudre, puis couvrir avec 1,5 litre d'eau. Laisser mijoter à feu moyen pendant environ 30 minutes. Filtrer et réserver.
4. Émincer l'oignon et le faire revenir pendant 5 à 10 minutes dans une cocotte avec trois cuillères à soupe d'huile de coco.
5. Brosser les carottes et les couper en rondelles, nettoyer les champignons et les émincer, puis ajouter le tout dans la cocotte avec les protéines de soja réhydratées.
6. Ajouter un peu de bouillon et cuire 20 minutes à feu doux, à couvert.
7. Pendant ce temps, lancer la cuisson des tagliatelles !
8. Dans une petite casserole, faire fondre trois cuillères à soupe d'huile de coco, ajouter la farine et mélanger au fouet pour obtenir un roux.
9. Ajouter progressivement au roux 750 ml de bouillon de légumes, en mélangeant bien pour éviter de créer des grumeaux.
10. Incorporer la crème végétale de soja et le jus de citron, puis assaisonner et laisser réduire 5 minutes.
11. Verser sur la blanquette et cuire 5 à 10 minutes à feu doux, avant de servir avec les tagliatelles.

Fenouil Sargé

du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
02 43 81 87 71

Fenouil Université

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
02 43 88 36 70

Fenouil République

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
02 85 29 15 80

Fenouil Atlantides

du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
4-6 avenue d'Haouza
02 85 29 29 69

Fenouil Antarès

du lundi au samedi
de 9h à 19h
Rond-point d'Antarès
02 43 78 93 82