

Sauce à spaghetti végétarienne

Ingrédients

- 1½ tasse de graines de tournesol, grossièrement moulues
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons, hachés
- 3 gousses d'ail, écrasées
- 4 grosses carottes, hachées
- 1 poivron rouge, haché
- 1 poivron vert, haché
- 5 branches de céleri, haché
- 2 paquets (227 g/8oz) de champignons blancs, hachés

- 1 boîte (796 ml) de tomates broyées
- 2 boîtes (796 ml) de tomates italiennes
- 2 boîtes (156 ml) de pâte de tomates

- 1/3 tasse de basilic frais, haché
- 2 c. à thé d'origan
- 1 c. à thé de thym
- ½ c. à thé de cannelle moulue
- ½ c. à thé de clou de girofle moulu
- 1 c. à thé de graines de fenouil
- 1/8 c. à thé de poivre de Cayenne
- 2 feuilles de laurier
- 1½ c. à thé de sel
- 1 c. à thé de poivre
- 1 c. à soupe de sucre biologique
- ¼ tasse de sauce tamari

Préparation

Dans une poêle, faire griller les graines de tournesol de 4-5 minutes à feu moyennement élevé en remuant régulièrement. Réserver.

Dans une grande marmite, faire sauter l'oignon, l'ail, les carottes, les poivrons, le céleri et les champignons dans l'huile pendant 10-15 minutes.

Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Porter à ébullition puis réduire à feu doux. Couvrir et laisser mijoter pendant 1h30 en remuant de temps à autre.

Servir sur des spaghettis de grains entiers cuits al dente.