

# RAGOÛT DE BOULETTES VÉGÉ

6 à 8 portions selon les appétits

v1

## INGRÉDIENTS POUR LES BOULETTES (sauce au verso)

Recette inspirée de «La cuisine de Jean-Philippe» ([www.lacuisinedejeanphilippe.com/](http://www.lacuisinedejeanphilippe.com/))

- 1 tasse de riz brun à grains courts
- 1 tasse de lentilles vertes sèches
- 1 tasse de chapelure
- 2 œufs
  
- 225 g de champignons de Paris
- 3 à 4 branches de céleri
- 2 oignons moyens
- 3 gousses d'ail
- ¼ tasse d'huile d'olives
- ¼ tasse de vin blanc
  
- 2 c. à table de miso
- 2 c. à thé d'épices à tourtière
- 2 c. à table de sirop d'érable
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de poivre
- 1 c. à table de thym
- 1 c. à table d'origan
- ¼ c. à thé de muscade en poudre



## INSTRUCTIONS POUR LES BOULETTES (sauce au verso)

- Faire cuire le riz 40 minutes avec 2 ¼ tasses d'eau, à feu doux avec couvercle.
- Faire cuire les lentilles 15 à 20 minutes dans 2 ½ tasses d'eau à feu moyen sans couvercle.
- Laver les champignons et le céleri, peler l'ail et les oignons. Émincer les légumes et l'ail et rissoler 5 minutes dans l'huile en utilisant une grande poêle à mijoter.
- Ajouter les lentilles cuites et égouttées dans la poêle ainsi que le sel, le poivre, les fines herbes, les épices à tourtière et le sirop d'érable et le vin puis cuire environ 5 minutes de plus jusqu'à ce que le liquide s'évapore, en brassant constamment avec une cuiller en bois.
- Ajouter le riz cuit et égoutté, ainsi que la chapelure, le miso, les œufs battus et la muscade. Bien mélanger et placer au frigo 45 minutes. Puis, façonner des boulettes de 3 cm environ.
- Cuire au four 25 minutes à 350°F, sur une tôle avec papier parchemin.

## INGRÉDIENTS POUR LA SAUCE AUX CHAMPIGNONS

Recette inspirée du canal YouTube «Brownble» ([www.youtube.com/watch?v=x2F3lus9ROE](https://www.youtube.com/watch?v=x2F3lus9ROE) )

- $\frac{1}{4}$  tasse d'huile d'olive
- $\frac{1}{4}$  tasse de beurre
- $\frac{1}{2}$  tasse de farine
- $\frac{1}{4}$  tasse de levure alimentaire
  
- 450 g de champignons de Paris
- 4 oignons moyens
- 3 à 4 gousses d'ail
  
- 3 tasses de bouillon de légumes
- $\frac{1}{4}$  tasse de vin blanc
  
- 1 c. à table de sauce tamari
- 1 c. à table de thym séché
- $\frac{1}{2}$  c. à thé de sel
- 1 c. à thé de poivre
- 1 c. à table de miso



## INSTRUCTIONS POUR LA SAUCE

- Peler et émincer les oignons. Faire rissoler dans l'huile et le beurre pendant 10 minutes à feu moyen-fort.
- Ajouter les champignons coupés en tranches puis en morceaux de 1 cm environ et rissoler 5 minutes de plus en brassant régulièrement.
- Baisser l'intensité du rond de la cuisinière à feu moyen, ajouter la farine et bien mélanger. Rissoler 2 à 3 minutes de plus, puis incorporer le bouillon de légume graduellement en brassant constamment.
- Lorsque la sauce est bien homogène, ajouter la levure alimentaire, le sel, le poivre, le thym, la sauce tamari et cuire 5 minutes de plus en brassant.
- Fermer le rond et ajouter le miso. Bien mélanger.

**Remarque :** Cette sauce est idéale pour le ragoût de boulettes ou sur des pommes de terre. C'est également une excellente sauce pour un plat de fétucini aux champignon.