



SAUCE À SPAGHETTI SANS VIANDE

- 125 ml (½ tasse) d'huile d'olive
- 2 gros oignons émincés
- 500 ml (2 tasses) de céleri émincé
- 250 ml (1 tasse) de carottes émincées
- 4 gousses d'ail hachées
- 1 poivron vert émincé
- 1 paquet (227 g) de champignons émincés
- 540ml (19 onces) de [fèves rouges en conserve rincées et broyées au robot](#)

Pour une sauce à la viande, remplacer les fèves rouges par environ 454 g (1 lb) de viande hachée cuite.

- 796 ml (28 onces) de [tomates en conserves non assaisonnées](#)
- 540 ml (19 onces) de [jus de tomates non assaisonné](#)
- 369 ml (13onces) de [pâte de tomates non assaisonnée](#)

Faire revenir les légumes **sauf les champignons** dans l'huile puis ajouter les fèves rouges broyées. Incorporer les tomates, le jus de tomates, la pâte de tomates et les champignons.

Assaisonner avec :

- 2 branches de persil frais haché
- 5 ml (1 c. à thé) de [sauge sans gluten](#)
- 15 ml (1 c. à table) d'[épices à steak sans gluten](#)
- 30 ml (2 c. à table) de miel ou sucre
- 3 pincées de [thym sans gluten](#)
- 8 ml (½ c. à table) de [basilic sans gluten](#)
- 10 ml (2 c. à thé) de sel
- 5 ml (1 c. à thé) de poivre du moulin
- 1 ml (¼ c. à thé) de [cannelle moulue sans gluten](#)
- 1 ml (¼ c. à thé) de [clou de girofle moulu sans gluten](#)
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sauce Tabasco
- Une pincée de [piments broyés sans gluten](#)
- 3 [feuilles de laurier sans gluten](#)

Couvrir et laisser mijoter 2 heures à feu lent.