

Doria

 umamiandvegan.fr/doria/

Temps de préparation : 50 min

Temps de cuisson : 15 min

Recette pour 2 personnes

Ingrédients

Bolognaise :

- 200 g de champignons de Paris
- 50 g d'épinards
- 1/2 oignon rouge
- 30 g de carotte
- 30 g de céleri
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil. à soupe (1 tbs) d'huile d'olive
- 2 cuil. à café (2 tsp) de vinaigre balsamique
- 200 ml de coulis ou purée de tomates
- 1 cuil. à café (1 tsp) de concentré de tomates
- 10 g de basilic frais
- 1 cuil. à café (1 tsp) de sucre de canne blond
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- 1/2 cuil. à café (1/2 tsp) de fleur de sel
- poivre

Riz au lait :

- 200 g de riz rond cru (240 g de riz cuit)
- 15 g de margarine
- 200 ml de lait de soja
- 1 cuil. à café (1 tsp) de bouillon de légumes en poudre
- Fleur de sel
- poivre

Bechamel :

- 30 g d'huile de tournesol
- 30 g de farine
- 250 ml de lait de soja
- 2 cuil. à soupe (2 tbs) de levure maltée

- 1 pincée de noix de muscade moulue
- Fleur de sel

Préparation :

1. Faire cuire le riz.

Bolognaise :

1. Pendant ce temps, hacher finement les champignons et les épinards (au robot pour gagner du temps).
2. Hacher finement l'oignon, la carotte, le céleri et l'ail (au robot pour gagner du temps).
3. Hacher grossièrement le basilic.
4. Dans une petite poêle, faire chauffer à feu moyen-vif 1 cuil. à soupe (1 tbsp) d'huile d'olive. Ajouter les champignons, les épinards, une grosse pincée de sel, mélanger et cuire 5 min.
5. Ajouter l'oignon, la carotte, le céleri, l'ail, le vinaigre balsamique, mélanger et cuire 2 min.
6. Baisser le feu sur moyen, ajouter le coulis de tomates, le concentré de tomates, le basilic, le sucre, le laurier, le thym, 1/2 cuil. à café de fleur de sel, du poivre, mélanger et cuire 15 min.

Riz au lait :

1. Pendant que la bolognaise cuit, faire fondre 15 g de margarine à feu moyen, ajouter le riz cuit et mélanger.
2. Ajouter le lait de soja, le bouillon de légumes, saler, poivrer et cuire 6 à 7 min à feu moyen-vif en mélangeant régulièrement. Sur la fin de cuisson, mélanger sans cesse.
3. Ajouter le riz au lait dans 2 ramequins puis la bolognaise par-dessus.
4. Préchauffer le four à 200°C.

Béchamel :

1. Faire chauffer l'huile de tournesol à feu moyen.
2. Ajouter la farine et cuire à faible ébullition tout en mélangeant avec un petit fouet pendant 3 à 5 min.
3. Monter le feu sur moyen-vif et ajouter le lait de soja petit à petit.
Après chaque ajout de lait, bien mélanger au fouet jusqu'à incorporation totale. Au début cela formera une pâte, pas d'inquiétude, c'est normal.
4. Une fois la totalité du lait incorporé, ajouter la levure maltée, la noix de muscade et saler. Si vous êtes allé trop vite et que la béchamel est encore liquide, cuire encore quelques minutes.
5. Ajouter la béchamel sur les 2 ramequins et cuire au four pendant 15 min.

C'est prêt ! Itadakimasu !