



Les plats principaux

Tagliatelles de carottes aux pois chiches en sauce bolognaise

Pour 4 personnes.

Ingrédients

10 carottes (grosses)
400 grammes pois chiches
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à café d'oregano (séché)
pincer ail en poudre
3 cuillères à soupe de chapelure
2 cuillères à soupe de parmesan (râpé)
3 gousses d'ail (écrasées)
400 grammes de tomates (tamisées)
1 cuillère à soupe de sucre
1 cuillère à soupe de basilic (coupé fin)
sel

Méthode de préparation

Égouttez les pois chiches et mélangez-y 1 cs d'huile d'olive, 1 cs d'origan, une pincée de sel, une pincée d'ail en poudre, la chapelure et 1 cs de parmesan. Répartissez cela en une couche sur une plaque de cuisson et mettez 20 minutes dans un four préchauffé à 190°.

Entretemps coupez une carotte en petits dés que vous étuvez 3 minutes avec l'ail dans 1 cs d'huile d'olive. Ajoutez les tomates tamisées, 1 cc d'origan et le reste du parmesan. Faites mijoter cela un quart d'heure. Assaisonnez éventuellement avec sel et sucre

Épluchez le reste des carottes et coupez-les en longues languettes fines avec un éplucheur. Déposez-les 2 à 3 minutes dans l'eau bouillante et égouttez-les. Mélangez $\frac{3}{4}$ des pois chiches à la sauce tomate. Versez cela sur les tagliatelles de carottes et terminez avec le reste des pois chiches et le basilic.

