



## LA PROTÉINE VÉGÉTALE (SOYA)

Vous adorez la sauce bolognaise, mais vous aimeriez tenter une version végétarienne ? C'est possible ! *L'Ère du vrac* tient en magasin une protéine végétale faite à partir de soya, qu'il suffit de substituer à la viande hachée dans votre recette préférée de sauce à spaghetti. Nul besoin de la faire tremper avant utilisation ; il faut simplement s'assurer d'un temps de cuisson suffisant une fois incorporée à la sauce. Au final, l'apparence et la texture sont similaires à celles de la viande ! Vous pouvez aussi utiliser 50 % de viande et 50 % de protéine végétale.