

Sauce aux tomates crues

Mise en place et préparation:
env. 10 min

700 g de tomates

(p. ex. peretti),
en morceaux

1 gousse d'ail, pressée

2 c. s. de basilic,
coupé grossièrement

½ c. c. de sel

un peu de poivre

Mixer finement les tomates dans le blender, passer au tamis. Incorporer l'ail et le basilic, saler, poivrer.

Remarque: la sauce suffit pour env. 500g de pâtes.

Portion: 34kcal, lip 1g, glu 6g, pro 2g



Sauce tomate

Mise en place et préparation:
env. 40 min

1 c. s. d'huile d'olive

1 oignon, haché finement

2 gousses d'ail, pressées

**4 c. s. de concentré
de tomate**

**1 boîte de tomates
concassées**
(d'env. 800g)

1 pincée de sucre

½ c. c. de sel

un peu de poivre

**1 bouquet de persil
plat**, ciselé

Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter le concentré de tomate et les tomates, mijoter un instant, sucrer, saler, poivrer, laisser mijoter env. 30 min à couvert sur feu moyen en remuant de temps en temps. Incorporer le persil.

Remarque: la sauce suffit pour env. 500g de pâtes.

Suggestion: faire revenir avec l'oignon et l'ail deux piments rouges épépinés, hachés finement.

Portion: 83kcal, lip 3g, glu 10g, pro 3g



recettes végétariennes