

Sauce tomate

Préparation	5 minutes
Cuisson	35 minutes
Quantité	Approximativement 900 ml
Coût (portion)	2,52 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Grand chaudron, couvercle à chaudron, planche à découper, couteau tranchant, tasses & cuillères à mesurer, assiette, ouvre-boîte, passoire, cuillère de bois, assiette.



Ingrédients



5 ml (1 c. à thé)
d'huile de canola



1 petit **oignon jaune**
haché finement



3 gousses d'**ail**
hachées



1 boîte (156 ml)
de **pâte de tomates**



1 boîte (796 ml)
de **tomates en dés**



Sel et poivre
au goût



Flocons de **piment fort**
ou sauce piquante (facultatif)

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)

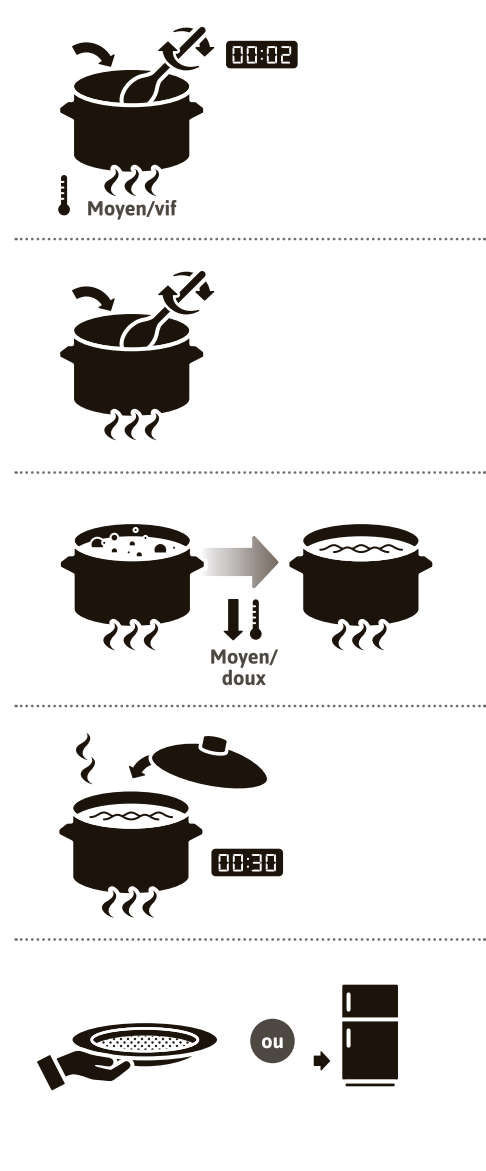


Équilibre nutritionnel de l'assiette

- ✓ Servir avec un produit céréalier (tels des pâtes alimentaires) et un aliment du groupe des viandes et substituts (tels une viande ou des légumineuses). Accompagnez le tout de légumes (salades, crudités...) et d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie au repas ou au dessert.

Préparation

- 1 Dans un grand chaudron à feu moyen-vif, faire revenir l'**oignon** et les 3 gousses d'**ail** dans l'**huile** pendant 2 minutes.
- 2 Ajouter la **pâte de tomate** et les **tomates en dés**. **Saler, poivrer** et ajouter les flocons de **piment fort** (si désiré).
- 3 Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter la sauce doucement.
Variante
• On peut ajouter des légumes et une source de protéines dans la sauce. Viande, volaille, tofu et légumineuses seront excellents dans la sauce tomate.
- 4 Couvrir en laissant la vapeur s'échapper et cuire 30 minutes à feu doux.
- 5 Servir immédiatement sur des pâtes ou réfrigérer pour un usage ultérieur.



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso.