

Sauce tomate

Préparation	5 minutes
Cuisson	35 minutes
Quantité	Approximativement 900 ml
Coût	2,57 \$
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
(environ 125 ml / ½ tasse)



3 gousses d'**ail**
hachées



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



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



Sel et poivre
au goût



Sauce piquante
de type Tabasco (facultatif)

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



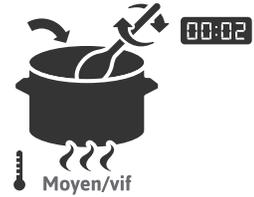
Équilibre nutritionnel de l'assiette

- ✓ Servir avec un produit céréalier (ex. des pâtes alimentaires) et un aliment du groupe des viandes et substituts (ex. une viande ou des légumineuses). Accompagnez le tout de légumes (ex. salades ou crudités) pour compléter la portion et d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

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

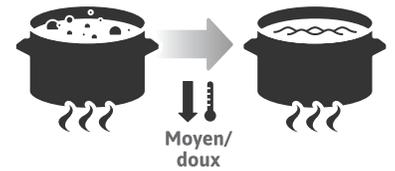
Ajouter la **pâte de tomate** et les **tomates en dés**. **Saler, poivrer** et ajouter la **sauce piquante** (si désiré).



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 - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca