

Recette de base

Portions: Environ 900 ml
(environ 3 1/2 tasses)

Préparation: 5 minutes

Cuisson: 35 minutes

Conservation:

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 1 an



Sauce tomate



15 ml (1 c. à soupe)
d'**huile de canola**



1 **oignon jaune**,
pelé et haché finement



3 gousses d'**ail**,
pelées et hachées



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



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



Sel, poivre et **sauce piquante** de type Tabasco, au goût

On l'accompagne:

- + d'un produit céréalier (ex. : pâtes alimentaires)
- + d'un aliment protéiné (ex. : viande ou légumineuses)
- + de légumes (ex. : salade ou crudités)

Préparation

- 1 Dans une grande casserole, cuire l'**oignon** et l'**ail** dans l'**huile** environ 3 minutes en mélangeant avec une cuillère en bois de temps en temps.
- 2 Ajouter la **pâte de tomates**, les **tomates en dés**, le **sel**, le **poivre** et la **sauce piquante**, puis mélanger.

Variante: Vous pouvez ajouter des légumes et des aliments protéinés dans la sauce. Consultez [notre recette de boulettes de dinde](#).

- 3 Faire bouillir, puis baisser à feu moyen-doux et cuire 30 minutes en mélangeant de temps en temps avec une cuillère en bois.

Astuce: Si la sauce est trop acide, ajoutez-y un peu de sucre, environ 2,5 ml (1/2 c. à thé).

- 4 Servir sur des pâtes cuites.