

Sauce tomate à l'italienne



Explorez l'authentique saveur italienne avec notre recette de Sauce Tomate à l'Italienne. Savourez les riches arômes des tomates, des herbes et des épices, créant une sauce délicieuse et polyvalente pour sublimer vos plats de pâtes et bien plus encore. Un délice savoureux qui apportera une touche d'Italie à votre cuisine !

Préparation 5 min

Cuisson 25 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 85

Lipides 4

Glucides 10

Fibres 4

Protéines 3

Sodium 55

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon, haché finement
- 4 gousses d'ail, émincées
- 1 boîte de 796 ml de tomates en dés, non salées (afin de saler à son goût par la suite!)
- 5 ml (1 c. à thé) de pâte de tomate

- 1 ml (¼ c. à thé) de sucre
- Poivre et sel
- 4-5 feuilles de basilic frais, hachées finement, au goût

Préparation

1. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Y faire revenir l'oignon pendant 5 minutes. Ajouter l'ail. Poursuivre la cuisson 1-2 minutes.
2. Ajouter les tomates en dés, la pâte de tomates, 125 ml (½ de tasse) d'eau, les épices et assaisonner au goût. Réduire à feu doux et laisser mijoter 20 minutes.
3. Ajouter le sucre et le basilic en fin de cuisson. Retirer du feu.
4. Manger avec des pâtes alimentaires ou utiliser la sauce pour une pizza faite maison.

Notes

Se conserve jusqu'à 4 jours et se congèle jusqu'à 6 mois.



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse