



ACCUEIL

CONSEILS

RECETTES

PARTENAIRES

CONTACT



# Sauces

Recettes 2

- [Tomate](#)
- [Tomate Basilic](#)
- [Tomate Olive](#)

## Tomate

### Ingrédients

- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 6 belles tomates bien mures de saison, sinon n'hésitez pas à utiliser de la conserve.
- ½ bouquet de persil
- Thym, laurier
- Sel, poivre.
- Huile d'olive

### Préparation

- Peler et émincer l'oignon et l'ail, monder les tomates, les épépiner et couper la chair en petits dés. Ciseler le persil.
- Faire revenir dans l'huile d'olive l'oignon puis quand il est doré, l'ail,
- Attendre 1 mn l'ail ne doit pas colorer et enfin ajouter la tomate, laisser cuire 5 mn, le thym, le laurier et le persil.
- Laisser mijoter 20mn au moins. Plus la sauce mijote meilleure elle sera.
- Mixer.
- Servir chaude ou froide.

**La sauce tomate peut tout accompagner. N'oubliez pas les épices, avec du 5 épices et du curcuma pour les viandes blanches, un peu de piment d'Espelette pour les viandes froides, coriandre, gingembre, origan... faites parler votre imagination.**

## Tomate Basilic

### Ingrédients

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 5 tomates mures, mondées et épépinées.
- Thym
- Huile d'olive

### Préparation

- Une poignée de feuilles de basilic frais. Le basilic séché a moins de gout, il faut en mettre beaucoup. Le surgelé est presque équivalent au basilic frais.
- Peler et émincer l'ail et l'oignon.
- Les faire revenir dans l'huile d'olive, ajouter la tomate, le basilic, le thym, saler, poivrer.
- Laisser mijoter 25 mn.
- Mixer.
- Servir chaude ou froide.

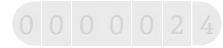
## Tomate Olive

### Ingrédients

### Préparation

- 100 g d'olives vertes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 5 tomates mures, mondées, épépinées, taillées en dés.
- 2 brins de persil
- Thym, laurier
- Poivre

- Peler et émincer l'ail et l'oignon.
- Hacher les olives vertes.
- Faire revenir l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive, ajouter la tomate, les olives, le persil, le thym et le laurier.
- Laisser mijoter 30 mn.
- Mixer.
- Servir chaud ou froid.



© 2020 - Association Onco-Partage - AGS  
Image : 123RF - Droit d'auteur : MONICA ROA SZWARCBERG