

# SAUCE TOMATE

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ

10 min  
PRÉPARATION

10 min  
CUISSON

565 ml  
(2  
tasses)  
PORTIONS



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

191  
CALORIES

3 g  
PROTÉINES

15 g  
GLUCIDES

14 g  
MATIÈRES GRASSES

## INGRÉDIENTS

1/4 tasse	Huile d'olive	50 ml
1	Petit oignon jaune, haché	1
1	Gousse d'ail hachée	1
2	Tiges de basilic frais (effeuillées et hachées)	2
2 tasses	Tomates broyées épicées et égouttées (du commerce)	500 ml
1 tasse	Bouillon de volaille	250 ml
Au goût	Sel et poivre frais moulu	Au goût
1 c. à thé	Vinaigre balsamique	5 ml
1 c. à table	Fécule de maïs délayée dans 15 ml (1 c. à soupe) d'eau	15 ml

## PRÉPARATION

1. Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle à surface antiadhésive.
2. Faire revenir l'oignon, l'ail et le basilic.
3. Ajouter les tomates et le bouillon. Saler et poivrer.
4. Ajouter le vinaigre et porter à ébullition et laisser bouillir pendant 5 min.
5. Incorporer la fécule délayée et laisser épaissir à feu doux.