

Sauce calabraise

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Huile	25 ml	2 c. à table
• Oignon haché	125 ml	1/2 tasse
• Ail haché	3 gousses	3 gousses
• Basilic	10 ml	2 c. à thé
• Carotte hachée	150 ml	2/3 tasse
• Céleri haché	125 ml	1/2 tasse
• Poivron rouge haché	125 ml	1/2 tasse
• Tomates italiennes en conserve	1 boîte de 796 ml	1 boîte de 28 onces

MODE DE PRÉPARATION

- Dans une casserole à paroi épaisse, faire revenir à feu moyen dans l'huile l'oignon, l'ail et le basilic.
- Ajouter la carotte, le céleri et le poivron ; en remuant, cuire environ 1 minute.
- Ajouter les tomates ; mélanger. En brassant de temps à autre, amener à ébullition puis, à feu doux, poursuivre la cuisson à découvert environ 30 minutes. Réduire en purée au mélangeur.

RENDEMENT : 6 portions de 125 ml (1/2 tasse)

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

TEMPS DE CUISSON : 40 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 10,1 g

Fibres : 2,0 g

Protéines : 1,9 g

Lipides : 4,3 g