

SAUCE TOMATE ADOUCIE

Sauce à partir de tomates fraîches ou purée de tomates, adoucie par le lait d'amande et l'oeuf, nécessite peu de cuisson. Sans matière grasse. Pour agrémenter du riz ou des céréales.

5-6 tomates

1 oeuf




5 cl lait d'amandes (ou autre lait végétal)

basilic

1 càc câpres

Sel - poivre



 10 minutes
 10 minutes
 4 personnes



1. Monder les tomates pour éplucher facilement : tremper dans l'eau bouillante 5 min



2. Enlever la peau et mixer les tomates



3. Ajouter 1 cuillère à café de câpres (facultatif) et du basilic (surgelé ou frais)



4. Ajouter du lait d'amandes (ou autre lait végétal), sel, poivre et mixer le tout



5. Mettre à chauffer cette purée.



6. Batta l'oeuf, puis l'incorporer et faire cuire à feu doux en remuant pendant 5 minutes environ.



7. Servir la sauce avec du riz ou des céréales. Plat sans matières grasses, pour un apport énergétique contrôlé