

SAUCE TOMATES CRUES

Une sauce aux tomates crues, vitaminée, relevée en goût par les olives, onctueuse par l'huile végétale et la lécithine, que l'on peut décliner avec différents aromates (ici j'ai mis une épice, le paprika). Cette sauce accompagne les légumes cuits vapeur, les légumes secs ou autre féculents (riz, pâtes, pommes de terre)



1 kg tomates
1 bol olives noires dénoyautées
huile colza
lecithine soja
Sel - poivre
paprika



1. Mettre quelques tomates à monder : 5 minutes maximum dans l'eau bouillante (feu éteint). Puis sortir de l'eau et laisser refroidir quelques minutes.



2. Peler les tomates, et enlever son attache, puis couper en deux pour sortir l'eau et les graines, afin de ne récupérer que la chair.



3. Mixer un bol d'olives dénoyautées, puis ajouter petit à petit les tomates dans le mixer



4. Ajouter 4-5 cuillères à soupe de lécithine préalablement trempée dans un fond d'eau,



5. un peu d'huile de colza riche en oméga3 (pour équilibrer avec les olives riches en oméga6), 1 cuillère à café de paprika, sel-poivre. Goûter pour ajuster l'assaisonnement.



6. Mixer assez longtemps (2 minutes) pour obtenir une texture assez fine et mousseuse et ajuster l'assaisonnement (sel-poivre). Puis verser dans un récipient pour une utilisation multiple et différée.



7. Garder au frais. Exemple d'utilisation : courgettes et riz