

## SAUCE TOMATE EXPRESS

Une sauce tomate saine et gouteuse pour accompagner de nombreux plats !

🕒 5 minutes  
🕒 15 minutes  
🍴 2 portions

### INGRÉDIENTS

- 1 boîte moyenne de tomate, pelée, appertisée, égouttée (240 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 1 unité petite d'oignon, cru (60 g)
- 5 grammes de thym, séché
- 30 grammes de carotte, crue
- 1 portion individuelle moyenne de beurre à 82% MG, doux (10 g)

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Eplucher puis râper les carottes. Emincer finement les oignons.
- 2° Dans une poêle chaude non fumante, faire revenir les oignons et le thym dans un mélange beurre / huile. Une fois grillés, ajouter les carottes râpées dans la poêle. Saisir quelques minutes.
- 3° Dans une poêle chaude non fumante, faire revenir les oignons avec de l'huile d'olive
- 4° Ajouter les tomates pelées et égouttées à la préparation et laisser mijoter une dizaine de minutes minimum.
- 5° Saler et poivrer au besoin.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (183 g)	% AR
ÉNERGIE	89 kcal	163 kcal	8 %
PROTÉINES	1 g	2 g	4 %
GLUCIDES	3 g	6 g	2 %
SUCRES	3 g	5 g	5 %
LIPIDES	8 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	13 %
SODIUM	85 mg	156 mg	6 %