

## Coulis de tomate

sauce du quotidien

### Ingrédients pour 1 personne

- 2 belles tomates bien mures
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 feuille de basilic, et d'autres épices si vous le souhaitez
- 1 cuillère à café rase de sucre

### Préparation 10 minutes / Cuisson 20 minutes

- Peler tomates avec un économe, les couper en quatre et enlever les pépins
- Éplucher et couper la gousse d'ail en deux pour enlever le germe au milieu
- Écraser la gousse d'ail avec une fourchette ou un la lame d'un couteau
- Faire chauffer l'huile dans une grande casserole
- Ajouter les tomates, l'ail, le basilic, les autres épices et le sucre
- Saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter 20 minutes à feu doux
- Dans un blender ou un mixeur mixer le coulis plus ou moins finement selon votre goût
- Utiliser le coulis sous 2-3 jours en le conservant au réfrigérateur ou transférer le encore bouillant dans un pot et conserver au frais 3 jours après ouverture
- Si vous souhaitez préparer plusieurs pots et les conserver à température ambiante je vous conseille de stériliser les pots

### Accompagnement

Cette recette permet d'accompagner un bon nombre de plats simplement et savoureusement

### Conseil

La stérilisation des pots :

- Mettre les pots et couvercle dans une grande casserole rempli d'eau,
- Porter à ébullition et laisser bouillir 15 minutes
- Verser votre confiture bien chaude dans vos pots chauds et fermer pour créer un appel d'air
- Vous pourrez garder votre préparation 3 mois dans un endroit sec à l'abri de la lumière

Diétôdélites