

Sauce tomates express style weight watchers cookeo



Sauce tomates express style weight watchers cookeo

50 calories 1 PP 0 SP

Cette recette cookeo est inspirée d'une recette weight watchers. Cette recette a été adaptée .Ce qui change au niveau des ingrédients ce sont des tomates fraîches à la place des tomates pelées .J'ai rajouté 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour faire revenir les tomates.

Ingrédients pour environ 3 pots de confiture de 380 ml

1 kg de tomates fraîches

4 feuilles de basilic

1 cuillère à soupe d'herbes de Provence

Sel

Poivre

1 gousse d'ail

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la cuve. Quand l'huile est chaude faites revenir l'ail coupé en morceaux.

Ajoutez ensuite le basilic, les herbes de Provence et les tomates. Faites revenir 2 à 3 mn. Les tomates doivent rendre du jus.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée mixez la préparation.

Servez la sauce avec des pâtes, du poisson [ou de la viande.](#)

Vous pouvez aussi congelez ou stériliser la sauce tomate [dans des pots.](#)

[Widgets Amazon.fr](http://Widgets.Amazon.fr)