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

Widgets Amazon.fr