

Sauce à la tomate.

I. Utilisations possibles :

Ce type de sauces est du genre passe-partout.

On peut se servir pour accommoder **du poisson**, **de la viande**, **des légumes**.

Elle peut se marier avec une multitude d'épices. Dans ce cas il faut savoir **se limiter** à deux, ou trois épices au grand maximum.

Par exemple :

- Du thym.
- Du romarin.
- De la verveine citronnée.
- Du basilic.
- Du persil haché grossièrement.
- Du curcuma.
- Du piment.
- Du cumin.
- Des lamelles de cèpes séchés.
- Etc.

On peut la marier avec du vin blanc, dans la mesure, où celui-ci aura été de bouilli au préalable. **Personnellement**, lorsque je rajoute vin blanc, je le complète avec un peu de sucre. Ceci pour diminuer l'amertume du vin.

On peut utiliser aussi du vin rouge, là aussi il faudra se faire bouillir le vin, au préalable. Il est possible de se dispenser du sucre.

On peut rajouter des légumes verts. Les meilleurs mariages sont obtenus :

- Avec des poireaux émincés finement.
- Du céleri, de préférence sauvage, en très petites quantités.
- Les poivrons rouges (de préférence avec la peau enlevée), ou bien des poivrons verts.
- Il est aussi possible d'utiliser des choux.

Si on ne cherche pas à épaissir la sauce, celle-ci peut très bien servir de soupe.

II. Durée de préparation :

De 20 à 30 minutes (30 minutes ou plus, si on est consciencieux.)

III. Degré de facilité :

Très facile.

IV. Produits minimal nécessaires : pour 4 personnes.

- Un ou deux gros oignons.
- Quatre tomates au minimum. Si on ne veut pas s'ennuyer à peler les tomates, prendre du coulis.
- Un peu d'huile d'olive.
- Du sel, poivre.
- 1 gousse d'ail, avec le germe aura été retiré.
- 1 pincée de sucre roux.
- Du sel, du poivre.
- Prévoir à portée de main, une carafe d'eau.
- Prévoir aussi, un grand bol d'eau vinaigrée, si vous ne voulez pas pleurer à cause des oignons.
- De l'huile d'olive.
- **Plus tous les légumes ou toutes les épices, au choix de votre inspiration du moment.**

V. Ustensiles nécessaires :

Une cuillère à soupe, un couteau fin, un grand couteau, une casserole diamètre 20, une autre plus petite, une planche à découper pour terminer.

VI. Préparation :

Le point de départ est toujours le même.

- **Éplucher les oignons** et trempez-les dans un bol d'eau vinaigrée.
- **Si vous ne prenez pas de coulis de tomates, faire chauffer** de l'eau jusqu'à ébullition, puis **tremper** pendant dix secondes, les tomates dans l'eau. **Retirez les tomates, trempez les** dans de l'eau froide, **vous pourrez les éplucher très facilement. Coupez les et pensez à retirer** les pépins.
- **Émincez finement** les oignons.

En ce moment-là, plusieurs variantes se présentent à vous :

- **Soit vous voulez mettre des légumes verts**, dans ce cas **il faut les préparer et les émincer. À vous de savoir** (par expérience) **si les légumes choisis sont plus durs à cuire que les oignons.**
 - **Si c'est le cas faire frire ces légumes** avec un peu d'huile d'olive, **puis rajouter** les oignons émincés.
 - **Si c'est l'inverse**, faites **frire les oignons en premier**, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
 - **Une remarque :** Si vous mettez du chou, avant de l'émincer, pensez à l'ébouillanter. Il sera plus digeste et plus facile à découper.
 - **Il faut maintenant retirer le maximum d'huile de la casserole.** Pour cela, amener celle-ci au-dessus d'un évier. Basculer la casserole à, tout en maintenant les éléments frits à l'intérieur.
- **Soit vous mettez des épices. Il est possible de les placer** lorsque les oignons auront frits et auront été dégraissés. **Dans ce cas, sachez-vous limiter. Pensez que certaines épices seront plus odorantes que d'autres.** Certaines épices comme le cumin, par exemple, peuvent cacher les saveurs des autres épices moins odorantes. **Il est donc inutile** de faire trop de mélange.
- **Soit vous voulez mettre du vin blanc ou rouge.** Dans ce cas, **faites-le préalablement bouillir. Rajouter du sucre**, si vous voulez diminuer l'amertume du vin. **Il est possible de mettre le vin**, lorsque les oignons auront frit et auront été dégraissés.

Il est maintenant possible de rajouter les tomates, soit grossièrement coupé en morceaux, ou alors sous forme de coulis.

Dans tous les cas, il faudra rajouter de l'eau, jusqu'à ce que les tomates soient recouvertes.

Amenez la préparation à ébullition, puis laissez doucement réduire.

Remarque : Si vous ne désirez qu'une soupe, la préparation est prête à ***être consommée comme telle***.

Si vous voulez épaissir la préparation pour le faire une sauce, il conviendra de rajouter au choix :

- De la crème fraîche.
- La crème de soja cuisine.
- Un peu de farine diluée dans un verre d'eau.

Cinq minutes avant de servir, goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

VII. Rappel :

Le fait de tremper des oignons dans de l'eau vinaigrée, limite fortement le risque de pleurer.

Retirer le germe de la gousse d'ail rend celui-ci, plus digeste.

On retire l'huile de friture, car une fois qu'elle a chauffée, elle devient néfaste pour la santé.

Bon appétit !