



**Manger et jouer pour le plaisir de vivre**

Lignes directrices pour une saine alimentation  
et une vie active dans les garderies

**Ottawa**

Santé publique  
Public Health

# Sauce tomate classique

Rendement : 15 portions pour enfant

## Ingrédients

Mesure impérial	Ingrédient	Mesure métrique
3 c. à table	huile végétale	45 mL
¾ tasse	oignon, tranché finement (environ 1 moyen)	175 mL
2 gousses	ail, haché finement	2 gousses
2 c. à table	pâte de tomate	30 mL
2 boîtes (28 oz chacune)	tomates à faible teneur en sodium, broyées ou en dés	2 boîtes (796 mL chacune)
1	feuille de laurier	1
½ c. à thé	origan, séché	2 mL
½ c. à thé	basilique, séché	2 mL
1 c. à thé	sel	5 mL
¼ c. à thé	poivre	1 mL
½ c. à thé	sucre	2 mL

*Nota : La valeur nutritive est indiquée à la page 2.*

## Préparation

1. Chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen. Ajouter les oignons et faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajouter l'ail et faire cuire pendant une minute.
3. Ajouter la pâte de tomate, les tomates en conserve, les fines herbes et les épices.
4. Laisser mijoter de 30 à 45 minutes et ajouter du sucre, si vous le souhaitez.
5. La sauce peut être congelée.



**Valeur nutritive**

Par portion de 125 g (1/2 tasse)

Calories 80

Lipides 3 g

Saturés 0 g

+ trans 0 g

Sodium 170 mg

Glucides 11 g

Fibres 2 g

Sucre 6 g

Protéines 2 g

Calcium 20 mg

Fer 1 mg

**Portion selon le Guide  
Alimentaire**

1 Légumes et fruits