



Coulis de tomate, poivrons rouges au pavot

Ingrédients :

| | | | |
|---|-------|-----------------------------|-----|
| TOMATES FRAÎCHES | 700 G | 1 GOUSSE D'AIL | SEL |
| POIVRONS ROUGES BLANCHIS ET ÉPLUCHÉS | 300 G | THYM, LAURIER, PERSIL | |
| OIGNONS BLANCS | 180 G | 1 CUILLÈRE À SOUPE DE PAVOT | |
| | | 1 FILET D'HUILE D'OLIVE | |
| | | | |

| | Ingrédients | Poids | Action | Réglage de Chauffe | Vitesse | Temps | Orifice couvercle | Remarques |
|----------|---|--------------------------------|---------------------------------|--------------------|--------------------|--------|-------------------|--|
| 1 | Poivrons Oignons Huile d'olive | 300 g 180 g 1 filet | Insérer dans la cuve | 110°C | intermittente OIOI | 6 min | Ouvert | |
| 2 | Tomates Gousse d'ail Persil Thym Laurier Sel | 700 g 1 - - - - | Insérer et mixer | 100°C | 200 tr/min | 10 min | Fermé | |
| 3 | | | Mixer | - | 3 500 tr/min | 30 s | | Goûter et rectifier l'assaisonnement. |
| 4 | | | | - | Turbo | 30 sec | | Étape facultative selon le résultat souhaité |
| 5 | | | Débarrasser et ajouter le pavot | - | | | | |



ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez réaliser ce coulis pour les repas diététiques en supprimant l'huile d'olive et le sel.