

Jus de champignons et de tomates

durée totale **30 min.** 15 min. temps de préparation 15 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
309 kJ / 74 kcal

Matières grasses: **5 g** Protéines: **1,9 g**
Glucides: **5 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

1	oignon
1	gousse d'ail
2 càs	d'huile de colza
2	feuilles de laurier
1 g	de poivre entier
5 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
100 g	de jus de tomate
1 càc	de concentré de tomates
1 càc	de poudre de cèpes
1 g	de sel fumé
1 càc	de sucre
1 càc	de féculé

PRÉPARATION

Étape 1

Peler et couper grossièrement l'oignon, puis le faire dorer dans une casserole avec de l'huile d'olive. Presser l'ail, l'ajouter aux oignons avec les feuilles de laurier et le poivre et faire revenir le tout.

Étape 2

Ajouter le concentré de tomates et le faire également revenir légèrement. Déglacer avec le jus de tomate et la sauce soja Kikkoman. Assaisonner avec du sucre, du sel fumé et de la poudre de cèpes et laisser mijoter légèrement pendant environ 15 minutes. Tamiser ensuite finement la sauce.

Étape 3

Délayer la féculé dans un peu d'eau et porter à nouveau la sauce tamisée à ébullition. Verser la féculé délayée en remuant constamment et laisser mijoter pendant environ une minute. La sauce est prête.