



< retour

*Epicerie*

# Coulis de tomates



Aimez-vous cet ingrédient ?

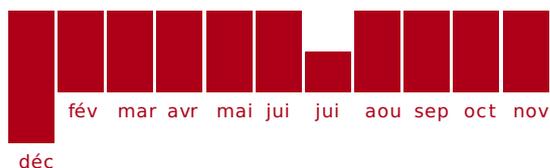
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

**Saisonnalité :**



**Type :** Autres condiments

Le coulis de tomate s'obtient à l'aide d'un tamis. Ses ingrédients de base sont bien entendu des tomates, des oignons, du sel et parfois des herbes de Provence. Il sert de base à toutes les sauces tomates.

## QUE FAIRE AVEC ?

Les cuisines italienne, provençale, grecque, mexicaine et espagnole ne peuvent s'en passer. Le coulis de tomates et les tomates concassées aromatisent et garnissent de nombreux plats. La tomate accompagne parfaitement le thon, la sardine et le rouget ainsi que le bœuf, le poulet, le veau ou les œufs, sans parler des nombreuses sauces et préparations à l'italienne.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le coulis de tomate se conserve quelques jours au frigo. On peut le conserver plusieurs mois au congélateur dans des sacs à glaçon. On peut également le stériliser et le mettre en conserve dans des bocaux sous vide.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

La tomate est une bonne source de vitamine C et de potassium; elle contient de l'acide folique et de la vitamine A.

On dit la tomate apéritive, diurétique, énergétique, anti-scorbutique, désintoxiquante et reminéralisante.

calories



protéines



glucide



lipide



\* Source de données : AFSSA

## Pizza aux aubergines [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Verrines quatre couleurs [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

## Spaghetti à la bolognaise [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

## Lasagnes aux légumes du soleil [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

## Lasagne veggie [7]

[En savoir plus](#) [7]

## Sauce vegan protéinée [8]

[En savoir plus](#) [8]

## Pizza romaine [9]

[En savoir plus](#) [9]

## Mousse de tomates au caramel balsamique [10]

[En savoir plus](#) [10]

## Croquettes de riz et sauce tomate épicée [11]

[En savoir plus](#) [11]

---

### Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15619>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15619>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/pizza-aux-aubergines>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/verrines-quatre-couleurs>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/spaghetti-la-bolognaise>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/lasagnes-aux-legumes-du-soleil>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/lasagne-veggie>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/sauce-vegan-proteinee>

[9] <https://www.qooq.com/recipes/pizza-romaine>

[10] <https://www.qooq.com/recipes/mousse-de-tomates-au-caramel-balsamique>

[11] <https://www.qooq.com/recipes/croquettes-de-riz-et-sauce-tomate-epicee>