

SAUCE ROMESCO SANS TOMATES



INGRÉDIENTS

3 tasses de poivrons rouges, coupés en dés

1 tasse d'oignon, coupé en dés

1 petit piment fort, épépiné et haché, ou flocons de piment fort (facultatif)

¼ tasse d'huile d'olive

1 tasse de pois chiches en conserve, rincés et égouttés

¼ tasse d'amandes, moulues ou tranchées

3 gousses d'ail, hachées

3 c. à soupe de vinaigre de vin

2 c. à thé de paprika fumé

2 c. à thé d'origan séché

1 c. à thé de graines de fenouil moulues (facultatif)

1 c. à thé de poudre d'ail

½ tasse d'eau

¼ tasse de parmesan râpé

Poivre noir fraîchement moulu

Basilic frais, au goût

PRÉPARATION

- 1 Dans une grande poêle antiadhésive à rebord haut, à feu moyen-élevé, faire sauter les poivrons et l'oignon dans l'huile d'olive environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 2 Ajouter les pois chiches, les amandes, l'ail, le vinaigre et les épices. À feu moyen, poursuivre la cuisson 8 minutes pour faire dorer les ingrédients, en remuant fréquemment.
- 3 Ajouter l'eau et le parmesan, et déglacer en raclant le fond de la poêle. Si la sauce est trop épaisse, ajouter ¼ tasse d'eau. Laisser tiédir quelques minutes. Assaisonner de poivre noir.
- 4 À l'aide d'un mélangeur, réduire tous les ingrédients en purée lisse. Ajouter un peu d'eau au besoin.
- 5 Servir sur des pâtes ou avec du pain, ou utiliser comme sauce à pizza (page 6).

Note : Pour un repas complet, ajoutez 1 tasse de pâtes cuites et l'une des sources suivantes de protéines par portion de sauce. Ajustez la quantité de protéines selon vos besoins.

- 30 g de bocconcini (5 g de protéines)
- 1 tasse de pois chiches (10 g de protéines)
- ½ tasse de poulet cuit (20 g de protéines)

Valeur nutritive	
Par portion : ¼ de la recette	
Calories	302 Kcal
Protéines	8 g
Glucides	26 g
Fibres	6 g
Sucres	9 g
Lipides	20 g
Gras saturés	3 g
Cholestérol	4 mg
Sodium	175 mg
Potassium	458 mg
Phosphore	152 mg