

# SAUCE MARINARA

## Ingrédients

---

- 1 oignon haché fin
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 conserve (398ml) de tomates en dés biologiques
- 1 c. à thé d'herbes de Provence (ou basilic/origan)
- 1 c. à thé de sirop d'érable
- 1/4 c. à thé de sel himalaya ou herbamare ou plus au goût



## Préparation

---

- 1 Mettre tous les ingrédients dans un petit chaudron. Porter à ébullition mijoter 15 - 20 minutes pour la consistance désirée.
- 2 Facile, rapide et délicieux !



[Lien](#) pour une petite vidéo explicative si vous êtes sur facebook !

”

La tomate contient une abondance de nutriments absolument crucial pour le bon fonctionnement et son rôle de détoxification.