

# Conserves de sauce tomate maison.

*En faisant notre propre sauce tomate maison, nous pouvons tirer le meilleur parti de la tomate lycopène, ainsi que profiter d'autres ingrédients sains. Les lycopènes sont les pigments présents dans les légumes et les fruits de couleur rougeâtres (aussi violettes et oranges). Ce nutriment est un caroténoïde que notre corps ne peut pas synthétiser et que l'on ne trouve que dans les aliments d'origine végétale. Par conséquent, la seule façon de l'obtenir est de consommer les légumes qui le contiennent. Une fois que notre corps l'intègre, après une demi-heure, il est absorbé dans l'intestin et déposé dans le foie, les testicules, la prostate et les glandes surrénales. Le lycopène a un pouvoir antioxydant élevé, une fonction qui nous aide à combattre les dommages causés par les radicaux libres qui causent le vieillissement cellulaire.*

## Ingrédients

- 4 Kg De belles tomates Bio
- 2 cas d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail dégermées
- 3 Feuilles de laurier
- sel et poivre
- 1/2 cas de sucre en poudre



## Instructions.

Vous pouvez éventuellement monder vos tomates mais c'est dans la peau que se concentrent la vitamine C, les antioxydants et le lycopène.

1. Mixez vos tomates au blender longuement
2. Dans une grosse casserole, versez la tomate mixée, l'ail coupé en petits morceaux, l'huile d'olive et le laurier.
3. Laissez cuire à feu moyen en remuant de temps en temps, La sauce va progressivement épaissir. Ajoutez sel, poivre et sucre et goûtez. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
4. Plus votre sauce va cuire longtemps plus elle va épaissir et plus les parfums vont se renforcer.
5. Quand le goût et la consistance vous convient. Versez votre sauce dans vos pots bien propres, fermez les et stérilisez les pendant 1 heure à partir du moment où l'eau commence à bouillir.
6. Laissez refroidir. Testez que vos pots soient bien hermétiquement fermés et entreposez dans un endroit tempéré et sec.
7. Ces conserves de sauce tomate maison se gardent sans soucis pendant une année.