

Comment faire un coulis cru de tomates au basilic ?

Je vous l'accorde normalement un coulis c'est cuit, mais cette fois je vous propose une version crue. Et oui pourquoi pas ? Si vous préférez appelez-le sauce tomate crue, enfin vous voyez l'idée. Avec cette chaleur, manger chaud n'est pas des plus agréable, alors mettons-nous au cru le temps que l'atmosphère refroidisse un peu.

Vous pourrez accompagner ce coulis cru de tomates avec des spaghettis de courgette préparées avec un [spiralizer](#) par exemple.

L'avantage de cette recette est qu'elle est très simple et extrêmement rapide. Après si vous souhaitez la rendre plus épaisse et faire un coulis de tomates plus traditionnel, vous pourrez toujours venir la chauffer doucement pour faire évaporer l'eau et concentrer les goûts.

Pour réaliser ce coulis cru de tomates et pour le conserver j'ai utilisé le [blender sous vide bio chef](#), qui fait à la fois blender sous vide et qui est aussi fourni avec des boites à mettre sous vide. Le gros avantages de cet appareil c'est qu'il fait à la fois blender sous vide et machine à mettre sous vide, 2 en un très pratique.

L'avantage du blender sous vide c'est qu'il y a pas d'air d'incorporé au mixage alors la texture est moins mousseuse, plus onctueuse. De fait la durée de conservation des vitamines est augmentée. Si en plus on conserve notre coulis cru de tomate (ou [notre smoothie](#)) sous vide également c'est le top. L'idéal étant tout de même de préparer à la minute notre boisson, mais ce n'est pas toujours possible.

Recette du coulis cru de tomates au basilic

- Recette sans gluten
- Recette sans lait
- Recette crue

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 5 min

Temps de marinade : 12 heures

Ingrédients

- 2 belles tomates cœur de bœuf
- 2 brins de basilic
- ½ citron
- 1 gousse d'ail
- Sel

1. Lavez les tomates, ôtez le pédoncule et les graines.
2. Mettez le tout dans un [blender](#).
3. Lavez le basilic et ajoutez les feuilles dans le blender.
4. Ajoutez le jus d'un demi-citron, la gousse d'ail épluchée et une pincée de sel.
5. Mixez le tout 1 minute et dégustez aussitôt ou conservez dans une boîte hermétique pour plus tard.

Le conseil de Karen

D'autres recettes crues ? C'est par ici :

[Toutes les recettes crues](#)