



## Sauce brune \*

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Cuisine l'Angélique

RENDEMENT : 250 ml (1 tasse)

\* Cette recette est tirée du livre de Renée Frappier *Le Guide de l'alimentation saine et naturelle*, page 279.

### INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive douce
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine tout usage [\*La Merveilleuse\*](#)
- 240 g (1 tasse) d'eau ou de bouillon chaud
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce Tamari
- 1 ml (1/4 c. à thé) de basilic séché
- Persil

### PRÉPARATION

1. Chauffer l'huile. Y ajouter la farine et griller un peu à feu doux.
2. Ajouter l'eau ou le bouillon chaud en brassant énergiquement avec un fouet et amener à ébullition sur un feu moyen. Brasser constamment jusqu'à épaississement.
3. Assaisonner de tamari et de basilic, décorer de persil haché.



*Cette sauce est délicieuse sur la tourtière de millet et quinoa. Elle peut vous servir de base pour une sauce passe-partout, que vous pouvez agrémenter à votre guise : ajoutez des champignons et/ou un peu d'oignon haché et les sauter avec l'huile au début, ajouter un peu d'ail, des échalotes, et variez les fines herbes au goût.*

#### VALEUR NUTRITIVE

Par portion: 45 Calories  
65 ml (1/4 tasse)

|                |     |
|----------------|-----|
| Lipides: 4 g   | 6 % |
| Glucides: 2 g  | 1 % |
| Protéines: 1 g |     |

Source négligeable de lipides saturés, lipides trans, cholestérol, sodium, fibres, sucres, vitamine A, vitamine C, calcium et fer.