

# Sauce Primavera aux légumes et tomates fraîches

Une sauce légère, colorée et savoureuse, parfaite pour célébrer les légumes de saison avec une touche québécoise de sirop d'érable.

---



## Ingrédients

- 1 carotte, râpée
  - 1 poivron (de la couleur de ton choix), coupé en petits dés
  - 1 poireau, émincé
  - 1 botte d'asperges, coupées en tronçons
  - 2 gousses d'ail, hachées
  - 3 tomates italiennes, coupées en petits cubes
  - 100 ml d'huile d'olive
  - ¼ tasse (60 ml) de vin blanc sec
  - 50 ml de sirop d'érable
  - Basilic frais, ciselé
  - Origan (frais ou séché)
  - Sel et poivre, au goût
  - Parmesan râpé (pour le service)
-

## Préparation

### 1. **Faire tomber les légumes de base**

Dans une grande poêle, chauffer **la moitié de l'huile d'olive** à feu doux. Ajouter le poireau émincé et la carotte râpée. Cuire doucement jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

### 2. **Ajouter le sirop d'érable**

Verser le sirop d'érable et laisser mijoter quelques minutes pour qu'il réduise de moitié.

### 3. **Ajouter l'ail et déglacer**

Incorporer l'ail haché, bien mélanger, puis déglacer avec le vin blanc. Laisser réduire jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus de liquide.

### 4. **Incorporer les autres légumes**

Ajouter le poivron, les asperges et les tomates. Bien mélanger.

### 5. **Laisser mijoter**

Laisser mijoter la sauce à feu moyen pendant **15 minutes**, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore légèrement croquants.

### 6. **Finaliser l'assaisonnement**

Ajouter le reste de l'huile d'olive, le basilic, l'origan, le sel et le poivre. Goûter et ajuster au besoin.

### 7. **Servir**

Servir sur des pâtes longues (linguine, spaghetti ou tagliatelles) avec du parmesan fraîchement râpé.

---

## **Conseil du chef**

Pour une touche méditerranéenne supplémentaire, ajoute quelques olives noires ou des cœurs d'artichauts juste avant de servir. Cette sauce est également délicieuse froide comme garniture sur une bruschetta!

