

Sauce pour pâtes ou poissons grillés (pour 4 portions)



5 tomates écrasées

1 gousse d'ail

1 oignon moyen

1/2 bouquet de fenouil

1 cuillère à café de sucre

1 tasse d'huile d'olive

1 cuillère à café de spiruline

sel en poudre, poivre

Hachez finement l'oignon et l'ail et faites revenir légèrement avec un peu d'huile d'olive.

Concassez les tomates et les ajoutez à un pot.

Dès qu'il commence à bouillir, ajoutez le fenouil haché, le sucre, le sel et le poivre.

Laissez la sauce mijoter doucement pendant 20 min. Enfin, ajoutez l'huile d'olive et la spiruline.

Peut accompagner les pâtes, le riz, le poisson grillé ou des crevettes.