



## Sauce barbecue

Phase : **d'Attaque, Active, Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %

Énergie

**58** kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**accompagnement**

Prêt en  
**5 min**

Cuisson  
**25 min**

### Ingrédients

Pour 8 couverts

- 1 oignon émincé finement
- 2 gousses d'ail
- 2 cs d'huile d'olive
- 250 g de tomates bien mûres coupées en gros cubes
- 100 g de ketchup
- 2 cs de vinaigre balsamique
- 2 cs de sauce soja
- 2 cs de sauce anglaise (Worcestershire)
- 1 cs de moutarde à l'ancienne
- 1 cc de miel
- poivre

### Préparation

Temps de refroidissement : 1 heure

1. Dans un poêlon, faire revenir l'oignon et l'ail pressé dans l'huile d'olive 5 minutes à feu doux.
2. Ajouter tous les ingrédients, mélanger et laisser cuire sur feu doux +/- 20 minutes jusqu'à obtention d'une sauce homogène.
3. Retirer du feu et laisser refroidir.