

# Sauce «ketchup»

## Ingrédients

⅓ de tasse (80 ml) de poudre Inuliflora «usages desserts» ou «usages viande, fausse viande»

1 boîte de pâte de tomate de 5,5 onces (156 ml)

½ tasse (125 ml) de vinaigre blanc, de vinaigre de cidre ou de vinaigre de vin

¼ de tasse (60 ml) d'huile d'olive légère, d'avocat, de tournesol ou de canola

1 c. à soupe (15 ml) d'épices au choix : cumin moulu, graine de coriandre grossièrement moulue (mortier ou moulin à café), épices à tourtières, etc.

Une pincée de sel, une de clou de girofle moulu et une de poivre noir ou autre épice piquante

De l'ail, au goût

## Préparation

1. Bien mélanger tous les ingrédients. Éclaircir avec de l'eau, du vinaigre ou un peu d'huile végétale au besoin.
2. Servir avec le pain de viande, un burger, etc.

Nos poudres de légumes et de fruit, déshydratés crus, conservent aux aliments leurs propriétés nutritionnelles. **125 ml (environ 72 g) de légumes frais constituent une portion selon le Guide alimentaire canadien.**



# Inuli flora

Ferme Robert Desmarais – [Inuliflora.com](http://Inuliflora.com)