

# QUENELLES A LA SAUCE TOMATE, CHAMPIGNONS ET OLIVES (thermomix)



Pour mon Coup de cœur du dimanche une recette de : [Les petits secrets de Lolo](#)

## Ingrédients :

- 4 quenelles nature
- 1 petit oignon
- 400 g de pulpe de tomates
- 2 c à c de sucre roux
- 50 g de farine
- 100 g d'eau
- 30 g de vin blanc
- 9 olives vertes
- 115 g de champignons de Paris émincés
- 10 g d'huile d'olive
- sel, poivre
- 50 g de fromage râpé

## Préparation :

- préchauffer le four à 180°C
- mettre dans le bol, l'oignon coupé en deux
- puis mixer 5 secondes à vitesse 5
- racler les parois du bol à l'aide d'une spatule
- ajouter l'huile d'olive, puis faire revenir 5 minutes à 120°C vitesse 1
- saupoudrer avec la farine
- puis programmer 3 minutes à 100°C vitesse 1
- ajouter la pulpe de tomates, le sucre, sel, poivre et 100 g d'eau
- cuire 5 minutes à 120°C vitesse 1
- égoutter les champignons et les olives vertes et les ajouter dans la sauce tomate ainsi que le vin blanc
- puis programmer 6 minutes à 90°C en sens inverse à vitesse 1
- disposer les quenelles dans un plat à gratin beurré
- recouvrir de la sauce
- parsemer de fromage râpé
- cuire au four pendant 20 à 30 minutes

*Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.*

THERMOMINOX 2022

<http://thermominoux.over-blog.com>