Gratin De Chayottes

Ingrédients

- 5 chayottes
- Basilic frais
- 1 racine de curcuma
- 1/2 tasse de noix de cajou
- Sel gris
- 1 oignon rouge
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail frais.
- 2 piments doux
- Eau
- 2 càs d'arrow root

Certains adventistes, tout en s'abstenant consciencieusement d'aliments malsains, négligent de s'accorder les aliments nécessaires au soutien de leur corps. Ceux qui poussent à l'extrême la réforme sanitaire courent le danger de préparer des plats insipides dont on ne peut se satisfaire. Les aliments doivent être préparés de telle manière qu'ils soient appétissants en même temps que nourrissants. Il ne faut pas refuser à notre organisme ce dont il a besoin. J'emploie un peu de sel, et je l'ai toujours fait, parce que ce dernier, loin d'être nuisible, est indispensable au sang. **Les légumes devraient être rendus appétissants avec un peu de crème ou de lait, ou d'un équivalent.** — *Conseils à l'Église, 191.6.*

PRÉPARATION

- **Couper les chayottes en deux et les éplucher et les laver.**
- **Enlever le cœur et les couper en gros cubes.**
- **Les faire cuire à la vapeur.**
- **Dans le blender, ajouter tous les autres ingrédients.**
- **Mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux et assez épais.**
- **Lorsque les chayottes sont cuites, les mettre dans un bol en verre puis verser le mélange aux noix de cajou et bien mélanger le tout.**
- **Verser dans un plat à gratin.**
- **Enfourner à 190°c durant 20 à 30 mn.**
- **Surveillez la cuisson jusqu'à ce que ce soit doré.**

Astuce, vous pouvez saupoudrer de cacahuètes concassées ou d'un mélange de graines (lin, tournesol, de courges etc.).

Les vertus des chayottes

La chayotte est aussi appelée christophine ou chouchou, son fruit est généralement consommé en légume, mais il existe aussi des recettes sucrées. De la même famille que la courgette, elle peut être consommée en gratin, purée, crème, soupe, sauce. Très peu calorique par sa teneur en eau 90%, elle est riche en vitamine C, en fer, en calcium, en vitamines B.

Manger sainement avec plaisir en alliant la tempérance…

LGC Le Grand Cri *Fiche créée par CME – Avril 2016 – contact@legrandcri.org - www.legrandcri.org - https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos*