

Sauce Crémeuse Châtaigne et Cajou



Ingédients

- 1 poignée de noix de cajou
- 8 châtaignes cuites
- 4 échalotes
- 3 gousses d'ail
- 1 morceau de courgette
- ½ poivron jaune
- 1càc de graines de courge
- 1 brique de 25cl soja cuisine (*ou de riz, ou d'avoine au choix*)
- Sel gris
- 1 càs de levure maltée
- 1 càs de son d'avoine ou de son de blé
- Herbes fraîches (persil, ciboulette, basilic)
- un peu d'eau

Convenablement préparés, les légumes et les **fruits de saison** sont bienfaits, à condition d'être de bonne qualité et sains, ne montrant pas la moindre trace de maladie ou de pourriture.

Conseil sur la Nutrition et Alimentation, 366.2.

Préparation

- Faire cuire les châtaignes soit au four soit à l'eau.
- Éplucher l'ail, les échalotes, les châtaignes.
- Laver le poivron et le morceau de courgette.
- Mettre dans le blender tous les ingrédients sauf les noix de cajou, la crème soja cuisine, les herbes fraîches et mixer le tout avec très peu d'eau.
- Verser le mélange crémeux dans un bol en verre.
- Couper les herbes fraîches très finement.
- Ajouter la crème soja cuisine, d'avoine ou de riz.
- Mélanger le tout dans le bol en verre avec le son de blé et la levure maltée.
- Mixer les noix de cajou dans très peu d'eau jusqu'à l'obtention d'une crème épaisse.
- Mélanger à la cuillère la crème de cajou avec le premier mélange.
- Vous obtenez un mélange crémeux. Mettre au frais

Peut servir de crème pour accompagner vos plats de légumes, de pommes de terre au four, vos sandwichs etc.

LES BIENFAITS DE LA CHATAIGNE

Les châtaignes : C'est la saison en ce moment, profitez-en pour la mettre dans vos recettes. Riche en amidon, la châtaigne est un bon fournisseur d'énergie. Ses glucides se digèrent lentement et sont très facilement digérés. Riche en fibres elle rassasie sans pour autant en manger une grande quantité. Possède des protéines, de la vitamine B, du magnésium, du cuivre et de la vitamine E.



**Manger sainement avec plaisir en
alliant la tempérance...**



Fiche créée par CME – Octobre 2015 –
contact@legrandcri.org - www.legrandcri.org -
<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>