

Gratin de Penne Aux Légumes



Ingédients

- 500g de penne complète ou à l'épeautre.
- 150g de noix de cajou.
- Eau.
- Sel.
- Persil, basilic, sauge, romarin.
- 1 courgette.
- 1 poivron jaune.
- 1 oignon rouge
- 2 échalotes.
- 1 racine de curcuma.
- Saucisses végétales ou tofu (facultatif)
- Fécule de pomme de terre.



« Notre corps nous a été donné pour être au service de Dieu et Il désire que nous en prenions soin et que nous l'apprécions. Une mauvaise utilisation du corps raccourcit cette période de temps allouée par Dieu pour être utile à Son service. En nous permettant de former de mauvaises habitudes, en veillant tard, en satisfaisant l'appétit au détriment de la santé, nous posons les fondements de la faiblesse... Nous n'avons pas le droit de négliger ou de faire un mauvais usage du corps, de l'esprit, ou de la force qui devraient être utilisés pour offrir à Dieu un service consacré ». — *Counsels on Health*, 41.

PRÉPARATION

- Faire cuire les pâtes dans une marmite.
- Laver et éplucher la courgette et le poivron puis les couper en cubes.
- Hacher les échalotes, l'ail, l'oignon et les aromates, le curcuma.
- Mettre dans une poêle sans ajout d'huile la courgette, le poivron, l'oignon, l'ail et les échalotes, le sel, le curcuma, le sel.
- Verser très peu d'eau couvrir et faire cuire à feu très doux. Surveillez la cuisson et si nécessaire ajouter un peu d'eau.
- En fin de cuisson ajouter les aromates et les saucisses coupées en rondelles.
- Couler et rincer les pâtes puis les remettre dans la marmite.
- Ajouter les légumes cuits.

Préparation de la crème

- Dans un mixer mettre 500 ml d'eau, sel, piment doux et les noix de cajou. *Il est possible d'ajouter un peu de crème d'avoine précuite ou de la fécule de pomme de terre pour épaissir, des graines de lin et du son d'avoine.*
- Le mélange peut être plus ou moins liquide ou épais selon votre goût.
- Réserver environ 100ml puis verser le reste dans les pâtes, bien mélanger.
- Mettre le mélange dans un moule à gratin.
- Avec les 100 ml restant verser et étaler sur les pâtes afin d'obtenir une croûte lors de la cuisson.
- **Enfourner à 190° durant 30 mn environ**



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



Fiche créée par CME – Mai 2016 –

contact@legrandcrl.org - www.legrandcrl.org -

<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>