

La Crusine

Tagliatelles de courgettes, sauce au tournesol :

Voici un plat de "pâtes" végétales, vertes et croquantes,

- * 2 courgettes
- * 1 gousses d'ail
- * 4 c à s de graines de tournesol germé
- * Gomasio
- * 4 tomates
- * 4 c à s d'huile d'olive
- * 12 très petites feuilles de basilic

Préparer la sauce : Epluchez les tomates, mettez les dans un petit mixeur à lame ou un blender. Ajouter l'ail écrasé. Mixer, incorporez l'huile d'olive.

A l'aide d'un épluche-légumes prélevez sur les courgettes (non épluchées) de longues et fines bandes.

Nappez avec la sauce, parsemez de tournesol germé et de basilic ciselé. Salez avec du gomasio.

Taboulé au quinoa germé

On peut utiliser ce taboulé également pour farcir des avocats.

Par personne :

- * 50 g de noix de cajou
- * 2 c à s de quinoa blanc (20g)
- * 1 poignée de persil
- * Quelques feuilles de basilic
- * Quelques gouttes de jus de citron.

La veille, mettre les noix de cajou à tremper dans un bol d'eau, ainsi que le quinoa dans un autre bol d'eau.

Le lendemain, rincer les noix de cajou, mettre les dans un petit mixeur à lame.

Ajouter les feuilles de persil et de basilic, le jus de citron. Mixer pour obtenir un hachis fin comme une semoule.

Rincer le quinoa germé, ajouter le au mélange. Saler à votre convenance.

Bonne appétit !

