



DES SPAGHETTIS DE COURGETTE

J'ai cédé... j'ai acheté un rouet ! Pas celui de la belle qui dort dans son donjon, non non, plutôt cette machine incroyable pour réaliser sans effort des spaghettis végétaux (on pourrait presque croire que je suis une convaincue !!). Est-ce dû à la pression sociale ou à un effet de mode, je ne sais pas, mais j'ai craqué, c'est sûr. Et le pire, c'est que je dois bien avouer que c'est pratique et que je m'amuse bien avec... Voilà, je me suis confessée ! Du coup, je n'ai pas résisté à l'envie de partager avec toi ma recette de spaghettis de courgette. Tu me diras que tu en as déjà vu passer beaucoup, oui oui, mais celle-ci, c'est la mienne !

Pour réaliser cette simple et savoureuse recette, tu as besoin (2 personnes) :



d'un rouet évidemment (dans le style de celui de la photo)

2 courgettes

une belle branche de tomates cerise (ou des tomates normales détaillées en cubes)

un oignon

du parmesan végétal (ou du vrai si tu préfères, sinon je te dis comment faire plus bas)

de l'huile d'olive

Tu transformes tes courgettes en somptueux spaghettis.

Tu détailles ton oignon en petits morceaux que tu fais revenir dans un fond d'huile d'olive dans une poêle ou une casserole. Une fois qu'ils ont bien fondu, tu ajoutes les tomates cerise coupées en deux ou en quatre en fonction de leur taille et tu les laisses fondre à feu doux. Tu sales. Tu dresses les spaghettis de courgette sur les assiettes, tu ajoutes la « sauce tomate », tu rectifies l'assaisonnement avec un filet d'huile d'olive et tu présentes avec du parmesan (végétal ou non).

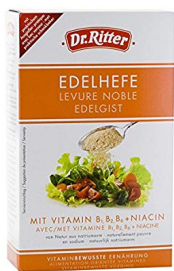
J'ai également testé une autre recette il y a quelques jours (oui j'abuse un peu, d'ailleurs le complément alimentaire a clairement souligné qu'il n'en mangerait pas tous les jours, en guise

d'avertissement), avec un **pesto de basilic** : délicieux !

Tu as besoin d'un beau bouquet de basilic (la moitié au moins d'un gros pot), d'huile d'olive, d'une gousse d'ail et de noix de ton choix (j'ai utilisé une dizaine de noix de cajou) ou d'amandes en poudre. Tu mixes le tout en prenant attention à laisser quelques morceaux. L'ustensile parfait est alors le robot qui ne broie pas les aliments aussi finement que le blender.

Le parmesan végétal, un leurre à s'y méprendre.

J'ai souvent présenté du parmesan végétal à mes convives, et sans rien dire, souvent les gens n'ont même pas remarqué qu'il s'agissait d'un leurre. C'est drôle. Ce qu'il y a d'intéressant, c'est qu'il a la même texture que le vrai. Et c'est ce qu'il y a d'agréable, ce contraste dans les textures.



Alors, il te faut : 2 c à s de levure noble, une poignée de noix de cajou et une pincée de sel.

Tu mixes le tout soit au robot soit au blender avec la fonction pulse.

C'est bien quand ce n'est pas totalement mixé impeccablement. Oui, c'est tout.

La levure noble donnera le petit goût fromagé. Tu la trouves dans les magasins bio.

Toi aussi tu es sujet à la mode ?

Bah, ça vaut parfois la peine, non ?



DES LASAGNES VÉGÉTALES

Aujourd'hui, je t'explique comment réaliser des lasagnes végétales sans pâte, ni viande ni fromage... Ne pars pas, c'est succulent ! Il s'agit de lasagnes végétales réalisées avec des courgettes, des aubergines, du chou-fleur pour la crème....

J'aime assez bien les leurres en cuisine et je dois dire que ça fonctionne à merveille avec le Complément alimentaire. Son cerveau se dit que ce qu'il a dans son assiette lui rappelle une apparence qu'il connaît bien, du coup, c'est déjà à moitié gagné pour qu'il apprécie son repas. Les enfants fonctionnent de la même manière... Ils ont besoin d'être rassurés par des choses qu'ils connaissent et d'explorer la nouveauté petit à petit... Ah finalement, le Complément alimentaire est resté un grand enfant. Même le mini sceptique a dit qu'un jour, il accepterait peut-être bien de goûter à mes douteuses préparations ! Non mais pour toi c'est peut-être un détail mais pour moi, ça veut dire beaucoup !

Pour un beau plat de lasagnes, tu as besoin de :



- 1 courgette détaillée en « tranches »
- 1 aubergine également détaillée en « tranches »
- 2 oignons
- 5 tomates moyennes ou 3 grosses
- 1/2 chou-fleur
- Huile d'olive, fleur de sel

Coupe les oignons et les tomates en petits morceaux. Commence par faire revenir les oignons dans une poêle avec un fond d'huile d'olive. Quand les oignons sont transparents, ajoute les tomates et laisse-les fondre quelques instants. Pendant ce temps-là, cuis le chou-fleur à la vapeur 10-15 minutes. Il faut que la pointe d'un couteau puisse s'enfoncer facilement. Mixe le chou-fleur au blender avec 5 c à s d'huile d'olive et de la fleur de sel. Une fois tes tomates cuites, ajoute la

« crème » de chou-fleur et mélange correctement. Dans une autre poêle, fais cuire les tanches de courgette et d'aubergine dans de l'huile d'olive. Pour assembler la lasagne, tu alternes une couche de tranches de courgette avec la « crème » tomates - chou-fleur. Si vraiment tu insistes, tu peux disposer de la mozzarella sur le dessus. Je n'ai pas trouvé ça utile, mais chacun ses goûts...

Toi aussi tu aimes les leurres ?