Cette sauce, très facile à préparer, est vraiment très bon, vous verrez….

Excellent pour vos pâtes de légumineuses (lentilles corail, pois chiches, petit pois, haricots noirs)
mais aussi avec le chou fleur, céleri rave, navet, etc.
Et pourquoi pas aussi pourvos légumes verts BIO chez Picard...

Couper ces légumes en morceaux :
25 cl (200gr) de patate douce
12 cl (100gr) carottes
20 cl (100gr) d’oignons

Soit grillez ces légumes au four
à 200°C environ 15-20 minutes.

Soit vous les faites cuire 10-15 min. dans de l’eau et vous allez ensuite utiliser cette eau pour la sauce.

Quand les légumes sont cuits, mettez les dans le blender avec 25cl d’eau.
Si vous avez cuit les légumes dans de l’eau, utilisez celle-ci.

**Avant de mixer le tout, rajoutez :**

CS = cuillère à soupe
cc  = cuillère à café

12 cl (50 gr) de noix de cajou
2 CS rases de lait de coco en boite (jetez le liquide)
2 CS bombées de germe de blé
1 CS de jus de citron
1 gousse d’ail ou 1 cc de poudre d’ail
1/2 cc de poudre de paprika

**pour relever cette sauce encore plus, rajoutez :**
de la moutarde
du miso blanc
du zest des agrumes
du sel
du poivre
du gingembre râpé
des épices
du piment

FIN