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