

Sauce de COURGE MUSCADE aux noix de cajou



Ingrédients (4 personnes) :

100 g de noix de cajou
1kg de courge muscade
1 gousse d'ail
2 c. à café de moutarde forte
4 c. à café de jus de citron
240 g de pattes
Légumes de saison cuits vapeur
Sel, poivre, huile d'olive

Préparation :

La veille (ou au moins 6h avant) mettre les noix de cajou dans un bol à tremper.

Préchauffer le four à 180°C.

Couper grossièrement la courge muscade (en tranches de 1 cm d'épaisseur), retirer la peau ; frotter les morceaux de courge avec de l'ail, et y mettre au four 30 minutes avec un filet d'huile d'olive.

Mixer les noix de cajou avec la levure maltée, la moutarde, le jus de citron que l'on viendra ajouter à la courge cuite et mixer le tout.

Saler et poivrer.

A consommer chaud avec des pâtes, du riz et des petits légumes ; ou froid sur des toasts...