

Gomasio vert

En cuisine santé, il existe mille & un assaisonnements différents !

Nettement plus santé que le poivre (qui agresse trop les muqueuses & le système digestif), le sel raffiné, la mayonnaise (hum... les bons gras saturé qui font augmenter notre taux de mauvais cholestérol...), le ketchup...

Gomasio, herbes aromatiques, recettes simples associant oléagineux (en poudre ou entiers), paillettes d'algues, ... Bref, des possibilités immenses !

J'adore les découvrir, les goûter, ... Un plaisir pour mes papilles :-)

J'ai découvert cette recette dans le livre Bio, Bon & gourmand de Valérie Cupillard.

En fait, c'est un peu le même principe que le gomasio (*sel marin non raffiné + graines de sésame complet*), sauf que là, on utilise des **graines de courges** pour remplacer les graines de sésame.



Ingrédients :

- 3 cas de graines de courge
- 1 pincée de sel marin non raffiné

Préparation :

1. Dans un blender, réduisez en poudre les graines de courge, additionnés du sel.
Ou, broyez les au pilon... si vous vous en sentez le courage

Ce « parmesan » **se conserve très bien** dans un petit pot hermétique, comme le gomasio.

Valérie Cupillard appelle cette recette du « *parmesan végétal vert* », mais je n'aime pas trop cette appellation.

Car, si on peut l'utiliser de la même manière que le parmesan sur une sauce avec des pâtes, au goût, cela n'a rien à voir avec le parmesan...

Du parmesan, c'est du parmesan !

De plus, son utilisation ne se limite pas à en mélanger avec une sauce à pâtes... Vous **pouvez l'utiliser** saupoudré sur une salade composée, vos crudités, sur une mousseline de légumes, pour un petit côté croquant, pour assaisonner des sauces, pommes de terre, poissons, viandes, ... Recette de base de Bio, bon, gourmand, de Valérie Cupillard

Recette de base de Bio, bon, gourmand, de Valérie Cupillard