

## Une sauce à pâte féérique

Ce midi, j'avais envie de manger des spaghettis. J'adore les pâtes. J'en mange très souvent. Je m'amuse à faire varier leurs formes : des spaghettis, des nouilles, de penne, des tagliatelles, des papillons (tiens, de la poésie !)... Quant à l'accompagnement, je fais généralement des sauces aux légumes (type [légumaise](#)).

Une « légumaise » est une sauce que l'on peut servir avec des pâtes, du riz, des pommes de terre, mais aussi d'autres légumes (braisés, cuits à la vapeur, à la poêle, ou même crus).

Le principe de préparation d'une légumaise est simple. Il suffit de mixer au minimum 2 ingrédients de base :

- un (ou des) **légumes**
  - un **corps gras** : cela peut être une bonne huile végétale (varier pour avoir des apports en oméga 3, 6 & 9 différents), ou une purée d'oléagineux ou encore un avocat
  - (*facultatif*) aromates
  - (*facultatif*) oléagineux pour donner un **côté croquant / craquant** à saupoudrer juste avant de servir
- Selon les saisons, nos envies du moment, ... les légumaises se déclinent à l'infini :-)



Dans ma cuisine du quotidien, il me faut des recettes qui soient à la fois **rapides** et **simples**... et bien sûr, qui soient aussi **saines & gourmandes**.

Une recette qui allie ces 4 valeurs n'est-elle pas une recette tout simplement **magique** ?

... et, elle est doublement magique lorsqu'on apprend qu'un de ces ingrédients est... l'**épinard**.

Ce légume a longtemps suscité une certaine réticence, chez moi.

Mais, lorsque la magie s'invite dans ma cuisine... tout est alors possible.

Même de rendre délicieux un légume (trop) souvent boudé.

Ho, mais... je me demande même si l'inspiration ne m'est pas venue d'une fée, directement, et simplement.

En préparant la sauce, alors que je lavais les épinards, je me suis surprise à penser qu'une feuille d'épinards ressemblait étrangement à... un **lit de fée**.

Voici donc une sauce épaisse, onctueuse & légèrement acidulée.

Elle ne nécessite **aucune cuisson**, et **5 minutes de préparation** suffisent.

Les pâtes se marient divinement bien avec, mais elle embellira également des pommes de terre (vapeur ou sautées), et peut même être servie en dip en guise d'apéritif ou d'entrée.

**Ingrédients :** (pour 2 portions – se conserve au frigo 1 jour)

- 2 avocats
- 1 grosse poignée d'épinards
- le jus d'un citron

**Préparation :**

1. Coupez en 2 vos avocats, et prélevez-en la chair à l'aide d'une cuillère à soupe.
2. Versez les 3 ingrédients dans un blender (mixeur), et mixez. C'est prêt.

NB : si on la sert avec des pâtes, du riz ou des pommes de terre, vous pouvez réchauffer légèrement la sauce en la mélangeant aux pâtes (ou riz ou pommes de terre) une fois leur cuisson terminée, et en remettant le tout dans votre faitout.

Un gros coup de coeur pour cette sauce toute simple.

L'avocat apporte une onctuosité qui donne un aspect très gourmand qui n'est pas sans nous rappeler le côté onctueux d'une crème fraîche.

Quant au goût : le citron apporte une note acidulée, mais non acide... Je ne sais pas si vous saisissez la différence ? Hum... Disons que l'acidité est agréablement mêlée à la douceur de l'avocat... Ce qui fait un note acidulée :-)