

## Cuisiner des sauces pour pâtes saines & gourmandes en moins de 15 min avec 5 bases-clés

### **Base-clé n°1 : l'avocat + jus de citron (ou eau de coco)**

#### **Ingrédients**

- 1 avocat
- le jus d'un citron vert ou jaune (ou de l'eau de coco)
- 1 petite poignée de feuilles vertes (épinards / feuilles de blettes / mâche / feuilles de céleri-branche / etc.)
- (option) 1 cac de spiruline ou 1/2 cac de chlorella

#### **Préparation**

1. Dans un mixeur, verser tous les ingrédients, et mixer.
2. Une fois les pâtes cuites : les égoutter, et les remettre dans le faitout (feu doux).
3. Verser la sauce sur les pâtes, mélanger, et laisser quelques secondes les pâtes (1 à 3 minute(s)) afin que la sauce se réchauffe quelque peu sans qu'elle ne cuise.

Présentation : gomasio, zeste de citron, quelques feuilles d'épinards, etc.

### **Base-clé n°2 : légume aqueux + «crème» de céréale**

#### **Ingrédients**

- courgette (légume aqueux)
- crème de céréale (riz, avoine, kokkoh, quinoa, etc.)
- HV chanvre (ou une autre huile parfumée & précieuse)
- graines de courge (ou autre noix)
- herbes aromatiques ou épices

#### **Préparation**

1. Cuire le légume selon notre type de cuisson choisi (vapeur, four, étouffé, basse température, etc.).
2. Une fois cuit : verser environ 1 à 2 cac de crème (farine précuite) dans le faitout que l'on aura préalablement dilué dans un peu d'eau.  
La crème a en effet besoin d'un support liquide pour cuire : on comptera son poids triple en eau ou lait végétal de notre choix  
(*ex : pour 2 cac de crème de riz, on versera environ 6 cac d'eau ou de lait végétal*)
3. Dans un mixeur, verser le légume cuit avec la farine précuite (cuite aussi !), l'huile, les graines de courge & les épices / aromates.
4. Mixer... c'est prêt à être versé sur nos pâtes.

Présentation : gomasio, huile précieuse, etc.

### **Base-clé n°3 : légume à chair ferme**

#### **Ingrédients**

- **chou-fleur** (ou autre légume à chair ferme : patate douce, carotte, potimarron, brocolis avec sa tige épluchée, etc.)
- noix muscade (ou autre épice)
- purée cajou ou amande blanche
- HV colza
- (optionnel) sel noir

#### **Préparation**

1. Cuire le chou-fleur selon notre mode de cuisson préféré (le four & à l'étouffée demanderont certainement l'ajout d'un peu d'eau ou de lait végétal au moment du mixage).
2. Une fois cuit : verser le chou-fleur dans le mixeur avec l'épice, la purée de cajou ou d'amande blanche.
3. Mixer, et ajouter un liquide (eau ou lait végétal) si besoin est (mieux vaut en verser très peu, quitte à augmenter progressivement la dose).
4. Une fois la consistance souhaitée obtenue : verser la sauce sur les pâtes... déguster.

Présentation : gomasio, noix, huile précieuse, sel noir ou rose ou bleu, etc.

### **Base-clé n°4 : légumineuses**

#### **Ingrédients**

- **lentilles corail** (ou autre légumineuse : lentille, pois cassés, etc.)
- patate douce (ou un autre légume : carotte, courgette, panais, poireau, etc.)
- romarin (ou autre aromate)
- tamari
- eau de cuisson ou lait de soja (ou crème végétale)
- HV germe de blé

#### **Préparation**

1. Dans un faitout, faire cuire les lentilles corail avec les patates douces pendant environ 15 à 20 minutes.
2. Une fois cuits : les égoutter, et les glisser dans notre mixeur.
3. Ajouter le romarin (séché ou frais), le tamari & le lait de soja (ou l'eau de cuisson préalablement conservée).
4. Mixer jusqu'à obtenir une consistance bien lisse (ajouter si besoin est du liquide selon la consistance que l'on souhaite obtenir).
5. Verser sur nos pâtes, et laisser glisser un filet d'huile de germe de blé.

Présentation : gomasio, noix, huile précieuse, quelques herbes fraîches, etc.

### **Base-clé n°5 : tofu soyeux**

#### **Ingrédients**

- **tofu soyeux**
- tomates séchées
- basilic (ou épinards frais)
- olives
- HV olive

#### **Préparation**

1. Verser dans notre mixeur le tofu soyeux (bien égoutté), les tomates séchées, le basilic frais, les olives, l'huile d'olive.
2. Mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
3. On peut réchauffer doucement la sauce avant de la servir avec les pâtes avec une astuce similaire à la version n°1 : après avoir égoutté les pâtes, on glisse la sauce & les pâtes dans un petit faitout, et on fait revenir à feu doux quelques minutes (2 à 3) en remuant régulièrement afin que les pâtes ne surcuissent pas & que la sauce de brûle pas.

Présentation : olive, herbes fraîches, filet d'huile, morceaux de tomates séchées, etc.