

Spaghetti de courgettes sauce bolognaise crue

Ingrédients pour 2 personnes :

- 3 petites courgettes
- 1 tasse de noix entières
- ½ tasse de raisins secs ou 4-5 dattes
- ½ tasse de tomates séchées
- ½ oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 tomates fraîches
- 1 beau bouquet d'herbes aromatiques variées
(à défaut séchées ou congelées)
- 1 à 2 cuillères à soupe de tamari
(selon que les tomates sont salées ou non)
- ½ jus de citron



Préparation :

Passez les courgettes au spiralizer pour obtenir des spaghettis ou à l'épluche-légumes pour des tagliatelles.

Mixez grossièrement les noix pour obtenir des éclats (et non de la poudre).

Mixez le reste des ingrédients, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Cette sauce peut se conserver plusieurs jours au réfrigérateur.

Dressez : les courgettes, puis la sauce et parsemez de noix.

Vous êtes prêt à vous régaler !

Recette adaptée du cours de cuisine vivante de Claire Parent : <https://www.facebook.com/Claire-Parent-Naturopathe-2141523542769883/>

