CHOU-FLEUR AU PESTO MENTHE CAJOU SPIRULINE

Chou-fleur cuit vapeur enrobé d'un pesto rafraîchissant aux feuilles de menthe, teinté de spiruline, riche en nutriments et acides gras essentiels.

1 chou-fleur
3 tiges menthe fraîche
100 gr lait végétal
1 citron (jus)
100 gr noix de cajou
2 càs spiruline en crème
1 càc gingembre
sel

20 minutes
10 minutes
4 portions

1. Détacher des bouquets du chou-fleur et les rincer

2. Verser l'eau dans le cuiseur vapeur. Facultatif : on peut aromatiser l'eau avec des graines d'anis, de fenouil ou feuilles de menthe, pour parfumer le chou-fleur

3. Placer les bouquets dans le panier vapeur et cuire (pas trop pour ne pas qu'ils s'écrasent après cuisson)

4. Détacher les feuilles de menthe et rincer

5. Mixer les noix de cajou

6. Ajouter le lait végétal pour mixer les noix de cajou en pâte homogène

7. Ajouter les feuilles de menthe

8. Ajouter un peu de jus de citron

9. Ajouter le sel, le gingembre (ou du poivre)

10. Bien mixer le tout pour obtenir une crème verte

11. Ajouter la spiruline à la crème. Au choix : de la spiruline en poudre ou en crème (voir ci-après). Mixer le tout pour un pesto bien vert

12. *La spiruline en paillette se dissout très bien, en remplissant un demi-verre de vinaigre de cidre et ajoutant 4 ou 5 cuillères à soupe de paillettes de spiruline. Au bout de quelques minutes on obtient une texture crémeuse qui pourra s'ajouter au fil des assaisonnement (pesto, vinaigrettes...)*

13. Une fois le pesto réalisé, ajouter au chou-fleur et bien mélanger. C'est prêt.

14. Servir tiède ou froid. Ce plat est assez complet en nutriments (lipides, protéines, glucides, micro-nutriments, antioxydants...)