

COURGETTES A LA MENTHE GRAINES DE CHIA ET CAJOU

Un riche apport d'acides gras oméga 3 avec les graines de chia (plus de 2 gr par portion et bien plus qu'une part de poisson gras). D'une manière générale ce plat est très riche en toutes sortes de nutriments (vitamines, minéraux, oligoéléments, antioxydants)

1 kg courgettes
60 gr graines de chia
60 gr noix de cajou
500 gr purée de tomates
100 gr lait d'amandes
1 bol feuilles de menthe

2 càs huile d'olive
Sel - poivre



🕒 20 minutes
🕒 40 minutes
🍴 4 portions



1. Laver les courgettes et éplucher si elles ne sont pas BIO



2. Trancher en rondelles ou demirondelles si elles sont trop grosses pour passer au robot, réserver.



3. Mixer les graines de chia



4. Mixer les noix de cajou



5. Rassembler les poudres de chia et cajou



6. Effeuillez 3 ou 4 branches de menthe et rincer les feuilles



7. Mixer la menthe



8. Ajouter le lait d'amande qui va aider à bien mixer les feuilles



9. Verser le lait d'amandes à la menthe sur les graines moulues et bien mélanger



10. Ajouter la purée de tomates, mélanger



11. Assaisonner (sel, poivre) et rallonger avec un peu d'eau si le résultat est trop épais de cette sauce-pesto



12. Verser un peu d'huile d'olive au fond d'un plat à gratin



13. Répartir une première couche de courgettes, puis recouvrir avec la sauce aux graines



14. Prévoir de couvrir avec 1/3 de sauce pour terminer les 3 couches



15. Répartir à nouveau 1/3 des courgettes et ainsi de suite pour finir avec la sauce



16. Cuire au four à 200°C pendant 40 minutes (on peut cuire moins longtemps -30 minutes- et les courgettes seront plus croquantes)



17. Sortir du four et laisser reposer les courgettes dans leur jus



18. Découper des portions et servir chaud ou tiède



19. Déguster ce plat nutritionnellement très intéressant et gustativement rafraîchissant avec la menthe