

COURGETTES AUX NOIX DE CAJOU

Plat vite fait vite cuit, pour une saveur exquise et une haute qualité nutritionnelle. Les noix de cajou méritent d'être souvent intégrées dans les recettes salées ou sucrées en raison de leur richesse minérale, oligoéléments et acides aminés tel le tryptophane, précurseur de la sérotonine, antidépresseur naturel.

750 gr courgettes
1 gros oignon
100 gr noix de cajou
3 càs huile d'olive
3 càs persil hâché
Sel - poivre



 15 minutes
 15 minutes
 3 portions



1. Peler, émincer et ajouter l'huile d'olive pour précuire un bel oignon



2. Pendant ce temps, laver et éplucher grossièrement les courgettes



3. Les couper en rondelles fines (à la main ou au robot)



4. Verser les courgettes sur l'oignon chaud



5. Bien remuer et continuer de cuire à feu moyen



6. Ajouter sel, poivre



7. Ajouter le persil haché, bien mélanger



8. Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 10 minutes



9. Du temps, mixer les noix de cajou en ajoutant un peu de sel



10. Ajouter des aromates tel l'ail des ours



11. Ajouter de l'ortie piquante en poudre (ou autre épice selon les goûts) et mixer le tout



12. Verser la poudre de cajou aux aromates sur les courgettes



13. Finir de cuire encore 1 ou 2 minutes



14. Déguster ce plat délicieux (la noix de cajou peut être assimilée au fromage selon les préparation dans une alimentation végétarienne sans produits laitiers)