

COURGETTES PATATES ET CRÈME CAJOU

Un plat complet de légumes (courgettes) et féculent (pommes de terre) ; quelques protéines et bons acides gras dans la purée de cajou riche en magnésium, qui remplace aisément la sauce béchamel grâce à sa texture crémeuse une fois diluée dans l'eau.

800 gr courgettes
800 gr pommes de terres
100 gr purée de noix de cajou
Sel - poivre
Noix de muscade
aromates

1 noix beurre de coco
500 ml eau



🕒 15 minutes
🕒 40 minutes (10 + 30)
🍴 4 portions



1. Faire cuire les pommes de terre à la vapeur douce ou pression



2. Beurrer un plat à gratin avec du beurre ou de l'huile de coco qui résiste bien à la chaleur



3. Peler les pommes de terre une fois refroidies



4. Bien laver les courgettes avec leur peau (si bio)



5. Préparer une crème qui va remplacer la béchamel en diluant la purée de noix de cajou dans de l'eau



6. En chauffant la purée va se diluer de plus en plus facilement



7. Remuer sans arrêter à feu moyen



8. Dès que le liquide frissonne, il devrait être laiteux et s'épaissir un peu (sinon rajouter de la purée), pour obtenir une crème fluide



9. Ajouter l'assaisonnement (sel, poivre, muscade) et éteindre



10. Disposer les pommes de terre en rondelles d'1 centimètre d'épaisseur au fond du plat à gratin



11. Verser la crème cajou sur les pommes de terre



12. Répartir les courgettes en rondelles par dessus



13. Bien étaler sur tout le plat et éventuellement ajouter un aromate (ail des ours par exemple)



14. Couvrir avec le reste de la crème



15. Tous les légumes doivent être nappés



16. Enfourner à 180°C pendant 30 minutes environ. On peut mettre le grill à la fin pour dorer un peu la surface mais ce n'est pas nécessaire



17. Servir chaud ou tiède