

SALADE DE POUSSÉS ÉPINARDS AUX NOIX DE CAJOU

SALADE DE POUSSÉS ÉPINARDS AUX NOIX DE CAJOU, une préparation qui associe la chlorophylle de l'épinard au vertus nettoyantes de l'organisme, avec les noix de cajou riches en phytostérols, molécules compétitives du cholestérol, participant ainsi à la baisse de ce dernier en diminuant son absorption.

200 gr épinards
50 gr graines germées
1 bol graines de cajou
1 càs purée de cajou
2 càs huile d'olive
1/2 citron (jus)

2 càs vinaigre cidre
assaisonnement



15 minutes



2-3 portions



1. Laver les jeunes pousses d'épinard à l'eau claire et essorer



2. Couper les grossièrement



3. Couper aussi les graines germées si les germes sont trop longs, pour faciliter le mélange



4. Préparer un jus de citron



5. Diluer la crème de cajou dans le jus de citron, afin d'obtenir une texture plus fluide



6. Ajouter l'huile d'olive



7. Ajouter du vinaigre (ou jus de citron) - étape facultative, vérifier le goût



8. Préparer un petit bol de noix de cajou fraîches



9. Les passer au mixeur, juste le temps de les concasser avant qu'elles ne se réduisent en poudre



10. Ajouter à la verdure



11. Incorporer l'assaisonnement à la crème de cajou



12. Servir frais. Cette salade est un vrai délice !