

# SAUCE CRUE ÉPINARDS ET NOIX DE CAJOU

Apporte fraîcheur et douceur dans un plat chaud ou froid, rehausse la saveur selon les condiments ajoutés. Les qualités nutritionnelles de l'épinard cru et des noix de cajou, en font une sauce diététique et gastronomique, pour napper un plat de féculents ou de légumes

50 gr épinards  
100 gr noix de cajou  
100 ml lait amande  
Sel - poivre  
Noix de muscade  
vinaigre de cidre



🕒 5 minutes  
🍴 1 bol



1. Verser les noix de cajou dans le mixeur, et mixer le plus finement possible



2. Ajouter le lait d'amande qui facilitera le mixage



3. Verser la crème obtenue dans un bol



4. Prélever une poignée d'épinards (jeunes pousses)



5. Mixer les feuilles, en s'aidant avec du lait d'amande



6. Ajouter la purée de cajou obtenue précédemment (partiellement ou en totalité) et mixer le tout pour obtenir une sauce verte



7. Assaisonner (sel, poivre)



8. Verser dans un ramequin pour napper les plats souhaités



9. Ajuster l'assaisonnement selon le plat souhaité (muscade, citron, anis, piment...)