

Sauce César

Trempage : 4 heures
Préparation : 15 minutes
Ustensile : Mélangeur



Ingrédients :

- ✓ 1 tasse - Noix de cajou
- ✓ Eau de trempage
- ✓ 1 tasse - Eau
- ✓ 1 c. à soupe - Jus de citron
- ✓ ½ - Gousse d'ail hachée finement
- ✓ 1 c. à soupe - Moutarde
- ✓ ½ c. à thé - Sel de mer
- ✓ Au goût - Poivre noir moulu

Préparation :

Couvrir les noix de cajou d'eau et faire tremper pendant 4 heures. Bien rincer et jeter l'eau de trempage. Déposer ½ tasse d'eau et tous les ingrédients au mélangeur. Mixer jusqu'à l'obtention d'une sauce épaisse et homogène, sans morceaux de noix de cajou. Ajouter la ½ tasse d'eau restante et mélanger en une sauce crémeuse et uniforme. Pour un résultat plus épais ajouter moins d'eau. Se conserve 2 semaines au réfrigérateur.

Source : TFA/aj

Saviez-vous que ... :

Les noix de cajous ne sont pas réellement des noix, elles sont en fait des graines ! Elles poussent sur les pommes de cajou (en forme de poire), sur un conifère tropical appelé l'anacardier.



Elles sont excellentes pour la santé cardio-vasculaire et un antidépresseur naturel. Deux poignées de noix de cajou équivalent à une dose prescrite d'antidépresseur Prozac. Les noix de cajou sont riches en fibres, en vitamines, en minéraux et sont une bonne source d'antioxydants. Ajoutez-les à vos plats préférés elles vous aideront à lutter contre les fringales. Toutefois ce n'est pas une raison pour en abuser on veille à ne pas consommer plus d'une poignée par jour.

En plus d'être très bénéfique pour notre santé, elle est délicieuse. L'amande reste l'oléagineux à privilégier mais est suivie de près par la noix de cajou. Une bonne idée pour varier son alimentation !

Andrée Joubert N.D.