

Nouilles de courgettes avec sauce crémeuse thaïlandaise

Mes filles étaient tellement excitées pour préparer ce plat avec moi parce que nous mangions nos premières courgettes fraîches de notre jardin. Nous avons adoré ce plat sain.

Un zucchini est riche en potassium, un minéral important pour la santé du cœur. Il est aussi riche en vitamine A, le bêta-carotène, vitamine C et est également une source riche d'un oligo-élément appelé manganèse, ce qui aide le corps à métaboliser les protéines et les glucides.

Ingrédients

- 1 grosse courgette
- 1 tasse de persil frais haché
- 1 carotte râpée
- 1/4 tasse de graines de tournesol non salées, non grillées
- 2 tasses d'épinards ou de la roquette

Sauce thaïe

- 2 c. à soupe de beurre d'amande
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 1 c. à thé de sel de mer
- 3 c. à soupe de gingembre frais râpé
- 1/2 citron frais, jus
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de tamari sans blé
- 1/2 tasse d'eau filtrée
- 1/2 un avocat bien mûr



Préparations

Couper la courgette en spirale et râpé la carotte. Ajouter tous les ingrédients de la sauce thaï et les mettre dans un mélangeur ou robot culinaire. Mélanger jusqu'à consistance lisse. Placez vos pâtes courgettes, les carottes et le persil dans un grand bol et mélanger avec la sauce. Ajouter les graines de tournesol et servir. Moi j'ai servi les nouilles sur des épinards. Hmmmm... Pour 2 personnes



BIENmanger
avec  Linda.com

Linda Houle-Robert, B.Sc(Kin), M.A., B.Éd., RHN
Consultante en nutrition holistique
613-793-9355
linda@bienmangeraveclinda.com

