SAUCE CAJOU ALFREDO

1/ tasse de cajou cru trempé 4 heures

2 grosses gousses d’ail coupées en 2

2 c. à table de levure alimentaire

¼ c. à thé de sel

½ tasse de lait d’amande non sucré

**POUR LE CHOIX DE PÂTES :**

CRU SPAGETTI DE COURGETTE, PATATE DOUCE OU COURGE BUTTERNUT

Vous pouvez les faire vous-même avec un spiraliseur et vous pouvez les acheter

CUITE : courge spaghetti, spaghetti de riz, de lentilles ou de pois chiche

Réchauffer votre pâte dans un grande poêle ajouter de l’oignon en poudre, du basilic, de l’origan un peu de sel et du poivre au goût.

Laisser le feu au plus bas et faite votre sauce.

Rinser les cajous et les mettre au mélangeur avec le reste des ingrédients. Mélanger assez longtemps pour avoir une consistance lisse et crémeuse.

Ajouter immédiatement dans votre poêle avec les spaghettis, mélanger et servir. On ne veut pas cuire la sauce, juste la réchauffer.

FACULTATIF : servir avec du parmesan végan ou du CRUMÉSAN ( ma recette de parmesan végan)

CRUMESAN DE NOIX DU BRÉSIL250 ml (1 tasse) de noix du Brésil250 ml (1 tasse) de graines de chanvre30 ml (2 c. à table) de levure alimentaire Red Star2,5 ml (1 c. à thé) de poudre d’oignon2,5 ml (1 c. à thé) de poudre d’ail1 ml (1 c. à thé) de sel rose de l’Himalaya1 ml (1 c. à thé) de curcumaMettre tous les ingrédients au robot culinaire et mélanger jusqu’à ce
que le mélange ait la consistance granuleuse du fromage parmesan.