

# MINI LASAGNE DE POMME DE TERRE ET COURGETTES

## Ingrédients

---

- 6 tranches de courgettes (environ ¼ pouces).
- 6 tranches de pommes de terre (environ ¼ pouces)

### Fromage de cajou

- 1 tasse de cajou cru, trempé 4 heures, rincés et égouttés
- ½ tasse d'eau
- Le jus d'un demi-citron
- 1 c. à thé de poudre d'ail
- 1 c. à thé de poudre d'oignon
- ¼ c. à thé de sel

### Sauce Tomate

- 1 oignon haché fin
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 conserve (398ml) de tomates en dés biologiques
- 1 c. à thé d'herbes de Provence (ou basilic/origan)
- 1 c. à thé de sirop d'érable
- 1/4 c. à thé de sel himalaya ou herbamare ou plus au goût

## Préparation

---

- 1 Cuire les courgettes et les pommes de terre à la vapeur 5 minutes. Réserver
- 2 Mettre tous les ingrédients pour le fromage cajou dans un mélangeur ou un petit robot culinaire et mélanger jusqu'à consistance crémeuse.
- 3 Mettre tous les ingrédients de la sauce tomate dans un petit chaudron. Porter à ébullition et laisser mijoter 15 – 20 minutes pour la consistance désirée.
- 4 ASSEMBLAGE

Dans un petit moule allant au four (environ 3 ½ pouces de diamètre, mettre 1 c. à table de sauce, 2 tranches de pommes de terre, 2 c. à table de sauce, 2 tranches de courgettes. 2 c. à table de sauce et 2 c. à table de fromage de cajou. Répéter les étapes. Faire la même chose pour les 2 autres plats. La recette donne 3 plats de cette grosseur. J'Imagine qu'on pourrait utiliser un plat plus gros et tout mettre dans le même plat. Cuire au four une vingtaine de minutes à 350F le dessus sera légèrement bruni.

**Bienfaits :** La courgette est riche en antioxydants, essentiels pour aider à protéger le corps contre le vieillissement, les maladies et les infections. La courgette est également une bonne source de potassium, un électrolyte important pour maintenir l'équilibre des fluides et à normaliser la pression artérielle, et la santé cardiovasculaire.

Les pommes de terre contiennent un antioxydant appelé quercétine, qui possède des cardioprotectrices, ainsi qu'une protéine de réserve appelée patatine, qui a démontré une activité contre les radicaux libres responsables de maladies. La quercétine est reconnue pour ses effets antioxydants et anti-inflammatoires dans le cas de la rhinite allergique.

