

VINAIGRETTE STYLE RANCH À LA COURGETTE

Ingrédients

- 1 tasse de courgette pelée et coupée en petits dés
- 2 c. à table de cajou cru trempé 3 heures environ 20 gr.
- 1 c. à table de jus de citron frais
- 1 c. à thé d'ail en poudre
- 1 c. à thé d'oignon en poudre
- ¼ c. à thé de sel Himalaya

Facultatif : aneth et/ou persil frais

Préparation

- 1 Mettre tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à consistance crémeuse et onctueuse.
- 2 Idéal sur une salade verte et pommes de terre en dés cuites au four ou vapeur.

Notes

La courgette (zucchini) est un fruit super hydratant.: riche en eau, elle prévient la déshydratation et peut faire baisser la fièvre ou l'excès de chaleur dans le corps. Grâce à son pouvoir hydratant, elle permet au foie de libérer les toxines qui l'encombrent.

Excellente source de potassium, un minéral qui permet de maintenir l'équilibre des liquides du corps et de la tension artérielle.

La courgette est riche en anti oxydants qui protègent le corps contre le vieillissement prématuré.

Son abondance de phyto nutriments en font un aliment de première importance pour la prostate.

La courgette possède aussi des composés anti-inflammatoires.

