

Menu Crusine #1

Spaghetti de courgette/chou rave au pesto de basilic/persil

Temps de trempage : 8 heures

Pour 6 personnes

Temps de réalisation : 20 minutes

180 g courgette ou chou rave selon la saison
40 g feuilles de basilic ou persil selon la saison
30 g noix
130 g huile d'olive
Sel fin non raffiné

Tremper dans l'eau froide les noix pendant 8 heures. Egoutter-les, puis rincer à l'eau claire. Mixer les noix avec l'huile d'olive, ajouter les feuilles de basilic ou de persil et le sel puis mixer. Eplucher le chou rave au couteau, ou couper les extrémités des courgettes puis réaliser des spaghettis avec le turning slicer. Couper les spaghettis d'une longueur adéquate. Juste avant de déguster, assaisonner-les avec le pesto, dresser

Astuce :

- remplacer les noix par des graines de tournesol trempées, des noix de macadamia trempées...
- varier les herbes selon vos envies et la saison

Dégustation : tout seul, pour garnir les moelleux de légumes...