

SAUCE À SPAGHETTI CRUE

2 à 3 portions selon les appétits

v2

INGRÉDIENTS

- 2 à 3 tomates fraîches, selon la grosseur
- ½ tasse de tomates séchées
- 1 poivron rouge
- 2 branches de céleri
- 1 carotte épluchée
- 1 demi oignon petit
- 1 gousse d'ail
- 100 g de champignons frais
- 2 c. à table d'huile d'olive
- 2 c. à table d'épices à spaghetti au choix
- 1/3 tasse de noix de cajou (Macadam ou Grenoble pour les allergiques)
- 2 c. à table de levure alimentaire

INSTRUCTIONS

- Trancher les légumes grossièrement et les mettre dans un mélangeur à haute puissance.
- Ajouter les autres ingrédients et mélanger jusqu'à obtention d'une sauce lisse et onctueuse.
- On peut remplacer les pâtes par des spaghettis de courgette au spiraleur (photo ci-dessous) qu'on ruisèle dans l'huile d'olive pendant 1 minute. On peut également utiliser des pâtes de Konjak, très faibles en calories (équivalent d'un concombre pour une portion).
- Ajouter la sauce aux pâtes cuites et réchauffer jusqu'à ce que ce soit tiède.

