

# LES COURGETTES

## à l'ail éléphant

*Une grande recette aussi simple que polyvalente, toujours prête à s'adapter à nos ressources, à nos goûts, et même... à nos humeurs !*



### Le temps de préparation:

15 minutes

### Le temps de conservation:

2 ou 3 jours au réfrigérateur

### Le matériel:

- Un **blender** puissant pour la sauce
- Une **mandoline** à lame droite

### Les ingrédients: (pour 4 personnes)

#### 1 : Les « pâtes » de courgette

- 4 à 6 grosses **courgettes** jaunes... ou blanches, ou vertes
- Une bonne grosse pincée de **sel** pour les attendrir et extraire leur jus

#### 2 : La crème à l'ail éléphant (pour 2 T(tasses) de crème)

- 1 ½ T (175 gr.) de noix de **cajou** pour
- 1 T de **jus des courgettes**
- Une grosse tête entière d'**ail éléphant**
- Des éclats de **poivre** au moulin
- Une minuscule pincée de **sel** si les courgettes ne sont pas assez salées

## LA PRÉPARATION...

### 1 : Les courgettes

Les courgettes se transforment en rondelles à travers la mandoline à lame droite pour aller plus vite, mais vous pouvez aussi utiliser votre économe, votre râpe ou mandoline à julienne, selon que nos courgettes se destinent à devenir spaghetti ou en tagliatelles. Nos courgettes se laissent délicatement masser avec une grosse pincée de sel pour rendre le jus précieux avec lequel nous allons réaliser notre sauce crémeuse.

Pendant que les courgettes se soumettent à la pression du sel et s'assouplissent, l'ail éléphant se laisse détailler en petits morceaux.

### 2 : La Sauce Crémeuse à l'Ail Éléphant

Les noix de cajou et le jus des courgettes se retrouvent dans la cuve du blender pour se laisser broyer en sauce onctueuse. L'ail éléphant détaillé finement s'ajoute à la fin, de même que les éclats de poivres noirs.

## LA NOTE DE DÉGUSTATION...

Avec des courgettes tout simples, cette sauce est très gourmande. Celle-ci se décline avec tous les ails, lactofermentés, frais, en fleurs, en tige, de même qu'avec les aliacées comme les oignons ou les blancs de poireaux finement hachés. Les herbes fines, la ciboulette, les fleurs de capucines, certaines épices fraîches comme le fenouil, profondes comme la coriandre, le choix est si vaste que vous ne concocterez jamais les mêmes pâtes... d'autant que vous pourrez aussi varier les graines oléagineuses en engageant des graines de chanvre (décortiquées), des graines de tournesols et même des rhizomes de souchet (qui n'est pas une oléagineuse). Cette sauce crémeuse hyper polyvalente se marie avec de nombreuses variétés de pâtes de légumes... Les rawsottos® aussi l'adorent. Et même, les pâtes traditionnelles de blé dur envient leurs cousines de légumes et flirtent le temps de quelques bouchées avec cette sauce si flexible et... curieuse ! Mais ça, je ne veux pas le savoir !

## AVEC DES THÉS..

Pour accompagner nos Courgettes à l'Ail Éléphant, Carine Baudry, notre Tea-experte a sélectionné Le Long Jin, un thé vert chinois aux notes végétales, minérales avec des notes de fruits à coque qui, tel un vin blanc minéral, va s'accorder avec les parfums de l'ail avec fermeté et souplesse.



Marie Sophie L.  
NatuRawChef ®