

**Nouilles de courge, pesto  
d'épinards, fromage de cajou  
(vegan)**

**Nouilles de courge, pesto  
d'épinards, fromage de cajou,  
tomates séchées, coco et curry**



**Ingrédients pour 3 à 6 personnes :**

Ces nouilles de courge peuvent composer une entrée ou un plat. Servies en plat, elles nourrissent 3 personnes, en entrée, ce sera plutôt 6 personnes.

*Pour le pesto :*

- 1 c. à soupe de pignons de pin ou de cèdre
- 12 feuilles d'épinards, lavées
- 1 gousse d'ail, pelée et hachée
- 1 c. à café de concentré de tomates non sucré
- 2 c. à café d'huile d'olive, de sésame ou de lin
- 1 c. à café d'origan

*Pour le fromage de cajou :*

- 50 g de noix de cajou, préalablement trempées toute une nuit, rincées et égouttées
- 3 tomates séchées
- 3 c. à soupe de lait de coco, en briquette (ou, à défaut, de crème végétale non sucrée)
- 1 c. à café de curry

*Pour la salade :*

- 1 c. à soupe de graines de courge
- 1 c. à soupe de graines de tournesol
- 1 morceau de courge musquée, de 400 g environ, épluché et épépiné
- 1 fenouil, lavé
- 1/2 poireau, lavé
- 8 feuilles d'épinards, lavées
- 6 feuilles de menthe, lavées
- 1 c. à soupe de graines de pavot
- 1 belle poignée de graines germées
- Un peu de noix de coco râpée
- Huile, de sésame ou de lin



**Déroulement de la recette :**

1. *Préparer le pesto* : faire griller rapidement les pignons de pin à la poêle. Les placer dans le bol d'un petit hachoir avec le reste des ingrédients et mixer jusqu'à l'obtention d'un pesto pas trop lisse. Réserver au

réfrigérateur.

2. *Préparer le fromage de cajou* : placer les ingrédients dans le bol d'un petit hachoir avec le reste des ingrédients et mixer jusqu'à l'obtention d'une crème pas trop lisse. Réserver au réfrigérateur.
3. *Préparer la salade* : faire griller les graines de courge et de tournesol au four, à 200° (th.6-7), 5 minutes environ. Attention à ne pas les faire brûler, ça va vite...! On peut également passer cette étape, et opter pour des graines non toastées.
4. Découper la courge en spaghettis à l'aide de votre spiraliseur/spiralizer. Vous pouvez également utiliser une râpe à carottes ou une mandoline.
5. Découper, au couteau, le fenouil et le poireau en fines lamelles.
6. Verser les légumes dans un saladier, et mélanger aux graines toastées, aux feuilles d'épinards et de menthe, ainsi qu'aux graines de pavot.
7. Parsemer de graines germées et de noix de coco, et ajoutez la quantité d'huile désirée.
8. Servir avec le pesto et le fromage de cajou.

**Astuces** : On peut remplacer la courge par de la patate douce, et ajouter de la grenade, pour encore plus de couleurs et d'antioxydants !

**Conservation** : Se conserve 3 jours au réfrigérateur.



[themoneytizer id=13364-16]