

**Nouilles de courgettes, sauce
cajou tomates séchées,
boulettes de haricots blancs
(vegan)**

**Nouilles de courgettes, sauce cajou
tomates séchées, boulettes de
haricots blancs**



Ingrédients pour 4 personnes :

Pour les nouilles

- 1 kg de courgettes bio, de différentes couleurs si possible (jaune et verte)
- 1 feuille de nori

- 8 c. à café de graines au choix (tournesol, courge...)
- 4 c. à café de levure maltée (ou de poudre d'amande si vous êtes cœliaque)

Pour la sauce aux noix de cajou et tomates séchées

- 45 g de noix de cajou
- 45 g d'amandes émondées
- 1 c. à café de miso de riz (ou d'orge si vous n'êtes pas cœliaque)
- 20 g de tomates séchées (idéalement bien sèches ou égouttées si en bocal avec de l'huile)
- 200 ml d'eau

Pour les boulettes de haricots blancs (environ 12 boulettes)

- 350 g de haricots blancs cuits (soit 120 g poids cru)
- 2 c. à soupe de jus de citron jaune
- 2 c. à soupe d'eau
- 50 g de purée de sésame complet
- Graines de sésame

Déroulement de la recette :

1. Préparer les nouilles de courgettes : rincer les légumes sous l'eau et ôter les extrémités. Les passer au spiralizer (ou [appareil à spirale](#)), ou à défaut à la râpe à carottes. Faire cuire les nouilles 10 à 15 minutes à la vapeur.
2. Découper la feuille de nori en tous petits morceaux à l'aide d'un couteau ou de ciseaux. Les mélanger dans un bol aux graines et à la levure maltée (ou la poudre d'amande). Réserver.
3. Préparer la sauce : faire tremper les oléagineux 1 à 2h

dans de l'eau. Égoutter puis les placer dans le bol de votre robot avec le reste des ingrédients. Bien mixer, en plusieurs fois si nécessaire (pour éviter la surchauffe de votre robot), jusqu'à l'obtention d'une crème relativement lisse et homogène.

4. Préparer les boulettes de haricots : mixer tous les ingrédients, sauf les graines de sésame, jusqu'à l'obtention d'une purée. Humidifier vos mains et réaliser des boulettes avec 1 c. à soupe de préparation. Rouler chaque boulette dans des graines de sésame.
5. Dresser les assiettes : répartir les nouilles dans les assiettes de service, napper de sauce et répartir les boulettes (environ 3 par assiette). Saupoudrer de préparation nori / graines / levure maltée (ou poudre d'amande).

Variante : À l'automne, remplacez la courgette par de la courge. Vous pouvez également remplacer les haricots blancs par des haricots rouges ou des pois chiches.



[themoneytizer id=13364-16]