

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Green tagliatelles, sauce tomate et "fauxmage"



Imprimer

Commenter

Préparation: **15**

Ingrédients

2

- 2 belles courgettes
- Pour la sauce :
- 2 tomates
- 6 tomates séchées

- 2 dattes dénoyautées
- 2 gousses d'ail, pelées
- 2 c. à s. de basilic frais (ou 1 c. à c. de basilic séché)
- 2 c. à c. d'origan séché
- 1 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- sel, poivre
- Pour le "fauxmesan" (parmesan vegan) :
- 1 c. à s. de noix de cajou
- 1 c. à s. de graines de tournesol
- 1 c. à s. de levure de bière
- 1 pincée de sel

1. Le « fauxmesan » : dans un blender ou robot, mixez les noix de cajou, les graines de tournesol, la levure et le sel, jusqu'à l'obtention d'une poudre ressemblant au parmesan râpé.
2. Les tagliatelles : à l'aide d'un couteau économe, peler les courgettes et, dans le sens de la longueur, détailler leur chair en lanières.
3. Remplissez la cuve du Vitaliseur avec 1/4 d'eau et portez à ébullition. Faites cuire les lanières de courgettes pendant 2 minutes sur le tamis. Réservez-les dans un bol.
4. La sauce : mettez les tomates séchées et les dattes sur le tamis du Vitaliseur pendant 2-3 minutes pour que la vapeur les fasse ramollir. Dans un blender, mixez les tomates, les tomates séchées, les dattes, l'ail, le basilic, l'origan, le jus de citron et l'huile d'olive. Pour une sauce avec plus de texture, vous pouvez laisser de petits morceaux de tomate non mixés.
5. Sur une assiette, disposez les tagliatelles de courgettes en "rose". Rajoutez la sauce tomate par dessus et saupoudrez de « fauxmesan ».

Une recette classique de pâtes, revisitée en variante green, sans gluten et sans lactose: légumes, sauce tomate maison et faux fromage. Un dîner minute délicieux, frais et léger.

Vous allez aussi aimer ...

[Soufflés au chocolat](#)

[Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes](#)

[Wok d'asperges au gingembre](#)

[Victoria sponge cake aux fraises](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)