



SPAGHETTIS DE COURGETTES CRUES SESAME MANGUE CURRY



(pour 4 personnes environ)

Matériel : Coupe légumes spécial pour faire des spaghettis, Blender pour la sauce

Temps de préparation : environ 1/2h

Ingrédients :

3/4 courgettes (selon leur taille)

Pour la sauce : 100g de sésame complet trempé et pré-germé, la chair d'une mangue, 1 cuillère à soupe d'huile de chanvre, 1 cuillère à soupe de miso, 1 cuillère à soupe de curcuma en poudre ou un morceau équivalent de racine de curcuma, 1 cuillère à café de poivre moulu et 1 cuillère à café de cumin, le jus d'un citron, 1 petit bouquet de coriandre fraîche ou de persil ou de basilic (selon disponibilité), 250 g de tomates cerises (selon la saison, ou/et des légumes râpés et lactofermentés)

Préparation:

A l'aide de l'appareil, tailler les courgettes en spaghettis. Les mettre de côté dans un grand saladier. Dans le blender, mixer tous les ingrédients (sauf les tomates). Ajouter de l'eau si besoin. Verser la sauce obtenue sur les courgettes. Mélanger délicatement l'ensemble avec vos mains pour répartir la sauce de façon homogène. Servez dans des assiettes individuelles selon le nombre de personnes et ajouter sur chaque plat les tomates cerise coupées en deux ainsi que quelques graines de courge et quelques fleurs sauvages (comme de l'achillée millefeuille ou du trèfle rose par exemple).

Et parsemez of course de **poudre de Lucigaïette** !