



Sauces pour accompagner les légumes, crêpes etc...

Aux graines de tournesol

50gr de graines de tournesol décortiquées
1 gousse d'ail
2 CS d'huile de colza
1cc de fines herbes ciselées (persil, ciboulette...)
1cc de jus de citron
3cc d'eau tiède

Mettez les graines de tournesol décortiquées à tremper dans un bol d'eau 4 heures. Rincez soigneusement tout en frottant pour ôter les petites peaux. (L'astuce consiste à remplir le bol d'eau, à frotter les graines puis à laisser retomber les peaux qui vont surnager et partir avec l'eau de rinçage). Verser les graines de tournesol dans un petit mixer à lames, ajouter la gousse d'ail épluchée et écrasée, l'huile de colza, les fines herbes et le jus de citron, salez, mixez. Incorporez l'eau tiède, mixez à nouveau pour émulsionner la sauce.

Variante à la spiruline : ajouter 1cc de spiruline en poudre et mélanger bien

Variante à la betterave : ajouter 50gr de betterave crue avant de mixer

Ou plus simplement :

Prenez comme base un yaourt végétal nature, de brebis ou une crème d'oléagineux, assaisonnez avec des épices (paprika, curcuma racine, gingembre racine, ail...) ou des fines herbes (persil, ciboulette, basilic, menthe...) ou encore mixez de l'avocat avec un morceau de fenouil ou concombre ou poivron avec une peu d'eau et d'huile jusqu'à obtenir une crème onctueuse.

Recette tirée du livre « Le régime Seignalet en 60 recettes »

