

CRUMBLE MAC & CHEESE VEGGIE AUX NOISETTES

Recette pour 2 à 3 personnes

- 1 courge spaghetti
- 200g de noix de cajou trempées et égouttées
- 12cl de lait végétal
- 3 cs de levure maltée + 1
- 1 cc de jus de citron
- 1 petite gousse d'ail
- 2 cs d'huile d'olive
- ½ cc de sel
- ½ cc de curcuma
- ½ cc de curry
- Poivre du moulin

Pour le crumble

- 75g de farine de riz complet ou au choix sans gluten
- 75g de poudre d'amandes ou le parmesan végétal @lespetitespousses
- 2cs d'huile d'olive ou coco
- 1 cc de sel
- 2 cs de noisettes concasées et torréfiées
- Poivre
- 1 cs de zaatar ou herbes de Provence

Pour le service

- 50g de quinoa par personne ou du riz

Consignes pré atelier

Faites tremper les noix de cajou 4h.