

Recette : Macaroni au « fromage » végétalien

Ingrédients

Pour les pâtes :

- 340 g (environ 4 tasses) de macaronis (ou toute autre pâte de votre choix)
- Pour la sauce :
- 1 ½ tasse de pommes de terre pelées et coupées en dés
- ½ tasse de carottes coupées en dés
- ¼ tasse de noix de cajou crues (trempées pendant au moins 15 minutes dans de l'eau chaude si vous n'utilisez pas de mixeur à grande vitesse)
- ¼ tasse de levure nutritionnelle
- ¼ tasse de lait végétal non sucré (amande, soja ou avoine)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive (facultatif, pour plus d'onctuosité)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à thé de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à thé de sel (à ajuster selon votre goût)
- ½ cuillère à thé d'ail en poudre
- ½ cuillère à thé d'oignon en poudre
- ½ cuillère à thé de curcuma (pour la couleur)
- ¼ cuillère à thé de paprika fumé (facultatif, pour plus de profondeur)
- Poivre noir fraîchement moulu, selon votre goût



Instructions

1. Cuire les pâtes

Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition. Cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et réserver.

2. Préparer la base de la sauce

Dans une casserole moyenne, ajouter les dés de pommes de terre, les carottes et les noix de cajou. Couvrir d'eau et faire bouillir pendant environ 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Égoutter et laisser refroidir légèrement.

3. Mixez la sauce.

Ajoutez les pommes de terre cuites, les carottes et les noix de cajou dans un mixeur. Versez le lait végétal, l'huile d'olive, le jus de citron, le vinaigre de cidre, la levure nutritionnelle et les épices. Mixez à puissance maximale jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Ajoutez un peu plus de lait ou d'eau si nécessaire pour obtenir une consistance plus liquide.

4. Mélanger et réchauffer

Verser la sauce sur les pâtes cuites dans la casserole. Remuer à feu doux pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien chaud et crémeux.

5. Servir et déguster !

Garnir d'une pincée de paprika fumé, de poivre noir ou de persil haché.

Ajouts facultatifs :

- Brocoli, petits pois ou épinards cuits à la vapeur pour un apport nutritionnel supplémentaire.
- Fromage végétalien râpé pour une texture plus fondante.
- Version au four : transférer dans un plat allant au four, saupoudrer de chapelure et cuire à 190 °C pendant 15 à 20 minutes.