

Lasagne Crue (pour 5 personnes)



Les ingrédients :

- ✓ 2 courgettes

Pour le pesto à l'avocat :

- ✓ 3 avocats
- ✓ un bouquet de persil
- ✓ 3 gousses d'ail
- ✓ 3 cs de jus de citron
- ✓ un soupçon de muscade

Pour la crème de tournesol :

- ✓ 1 tasse (30 cL) de graines de tournesol (à laisser tremper quelques heures)
- ✓ de l'eau
- ✓ 3 cs de jus de citron
- ✓ 2 cs de levure alimentaire
- ✓ 2 cs d'olives (à dénoyauter si besoin)
- ✓ un soupçon de cumin

Préparation :

1. Lavez les courgettes, les coupez en tranches larges et fines
2. Écrasez les avocats, mélangez avec l'ail, du jus de citron et le persil et la muscade.
3. Préparez la crème de tournesol : mélangez les graines de tournesol avec du jus de citron, de la levure, des olives, du cumin et de l'eau si besoin.
4. Faites les couches de type lasagne : courgettes, puis crème de tournesol ; courgettes et pesto-avocat. Continuez...
5. Terminer par une couche de courgette.
6. Servir sans attendre. (si préparé, à l'avance → conserver au réfrigérateur)