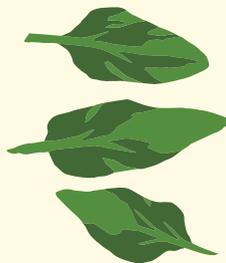


Voici une recette respectueuse de l'environnement de la série
«**Recettes pour le climat**» de Greenpeace Suisse et de tibits.

MAC'N'CASHEW VERT

Personnes: 4

Temps de préparation: 25 minutes



INGRÉDIENTS

- 3** oignons
- 2** gousses d'ail
- 1** feuille de laurier
- 1** petite carotte
- 4** c.à.s. d'huile d'olive
- 80 g** de noix de cajou, trempées dans l'eau une nuit
- 200 ml** d'eau
- 200 ml** de drink végétal
- 5 g** de levure noble
- 250 g** d'épinards
- Sel et poivre selon le goût
- 300 g** de macaronis

PRÉPARATION

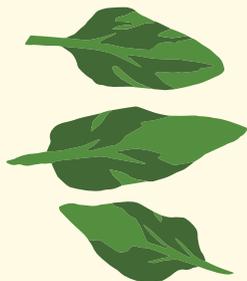
Préchauffer le four à 180 degrés. Éplucher puis ciseler les oignons et les gousses d'ail. Éplucher la carotte puis la couper en rondelles.

Chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faire suer l'oignon, l'ail, la feuille de laurier et la carotte. Et laver soigneusement les épinards. Ajouter les noix de cajou, l'eau, le drink végétal, la levure noble et les épinards dans la casserole, porter à ébullition puis laisser mijoter à feu doux pendant environ 10 minutes.

Saler et poivrer, bien mixer le tout dans un mixeur puissant, puis verser la purée dans la casserole.

Entre-temps, cuire les macaronis dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient al dente, bien égoutter, mélanger avec la sauce et dresser dans un plat à gratin.

Garnir de levures nobles, puis gratiner au four pendant 7 minutes.



GREENPEACE