Sauté navet brocoli
Spaghetti à la sauge et saucisses végétales

Menu
salades vertes variées : laitue, sucrine, grenobloise
spaghetti à la sauge, sauté navet brocoli et saucisses végétales
compote pomme poire

Menu rapide et facile, quantités pour 2 personnes

Sauté navet brocoli

- 150 g de navet (2 petits)
- 100 g de brocoli (1 petite tête)
- 50 g d'oignon (1 petit)
- quelques petits pois frais (facultatif)
- 1 càs de tamari
- 1 càc de purée de noix de cajou

1 Eplucher les navets et les râper à la grosse râpe ou les couper en bâtonnets.
Laver et couper le brocoli en petits bouquets, couper les tiges en rondelles puis en bâtonnets.
Ciseler l'oignon.
2 Dans une cocotte à fond épais, verser 1 càs d'huile d'olive, faire revenir une minute l'oignon puis ajouter navet et brocoli, mélanger. Faire cuire à feu doux avec un couvercle.
3 Délayer dans un bol la purée de noix de cajou dans une louche d'eau de cuisson des pâtes.
Quand les légumes sont tendres (c'est rapide, le brocoli doit rester d'un beau vert ; s'il devient terne, c'est trop cuit !), ajouter les petits pois, le tamari et le contenu du bol. Mélanger, couvrir et laisser finir la cuisson à la vapeur des légumes, feu éteint.

Spaghetti à la sauge (300 g)

Faire bouillir de l'eau avec une dizaine de feuilles de sauge (si vous avez un jardin, prendre plusieurs têtes de sauge), laisser infuser.
Saler avec du gros sel gris, enlever les feuilles de sauge et verser les spaghetti. Mélanger souvent, cuire al dente. Egoutter en versant le tout dans une passoire.
Verser du tamari (2 càs) et de l'huile de sésame ou huile d'olive (3 à 4 càs), verser les pâtes, bien mélanger et servir sans attendre.

Saucisses végétales

Faire réchauffer les saucisses du commerce : à la poêle avec un peu d'huile ou dans l'eau bouillante, selon les modalités sur le paquet.

Ordre de préparation

1 Faire chauffer l'eau des pâtes avec la sauge.
2 Préparer les légumes (paragraphe 1)
3 Cuire les saucisses à feu doux à la poêle.
4 Cuire les légumes (paragraphe 2)
5 Enlever la sauge et cuire les spaghetti.
6 Finir les légumes (paragraphe 3)
7 Egoutter les spaghetti, assaisonner .
8 Servir sans attendre. Bon appétit.