

# SAUCE CRÉMEUSE PROTÉINÉE AU CHANVRE

IMPRIMER LA RECETTE



## INFORMATIONS

- 🕒 Temps de préparation : 15 minutes
- 🕒 Temps de cuisson : 5 minutes
- 👤 Pour 4 personnes

## INGRÉDIENTS

- > 70 g de graines de chanvre décortiquées (appelées aussi "coeurs de chanvre")
- > 200 g d'eau
- > 2 oignons moyens émincés
- > 2 ou 3 gousses d'ail coupées en 4
- > 1 càs de moutarde de votre choix
- > 1 càs de vinaigre de cidre non-pasteurisé
- > 1 càc de sel (+/\_)
- > Du poivre fraîchement moulu (c'est bien mieux)
- > Une touche de shoyu ou tamari

## PRÉPARATION

Recette proposée par @mon\_assiette\_by\_cecile à BIObernai 2025

Faire tremper les graines dans de l'eau tiède pour les ramollir. Réserver

Pendant ce temps, faire revenir les oignons puis l'ail dans une généreuse quantité d'huile ou de ghee

Déglacer avec le vinaigre : oser une bonne rasade !

Dans un blender, ajouter les graines trempées, la moutarde, l'herbe fraîche (ou pas), le sel & poivre.

Mixer jusqu'à obtenir une consistance bien onctueuse

Ajuster l'assaisonnement à votre sauce

Et si on trouve que c'est fade et bien on rajoute ce qui nous inspire. Osez !

## À DÉGUSTER :

- froide comme une vinaigrette épaisse
- comme une trempette / dips avec des légumes crus ou des crostinis
- chaude en la réchauffant légèrement pour accompagner des légumes à la vapeur, une céréale, une viande
- avec une soupe à la place de la crème fraîche

## ASTUCES by Cécile :

- Vous aurez compris que l'idée est de faire cette sauce à VOTRE sauce !
- J'aime aussi y ajouter du raifort ou du pesto
- C'est une BASE pour un tas de saveurs différentes... curry, cajun, Provence, paprika fumé etc.

## LE MOT de Sophie :

C'est une sauce protéinée, alors pas besoin d'ajouter de protéines animales. A déguster avec une céréale (petit épeautre, orge mondé...) et des légumes tout simplement ! Ou pourquoi pas sur des pâtes complètes avec des champignons frais ! Et saupoudrez de graines de chanvre pour un peu plus de croquant !

Plein d'avantages pour ce super aliment :

- ✓ Au bon goût de noisette (sans ajout)
- ✓ 100% naturel : 1 seul ingrédient transformé mécaniquement
- ✓ 60% de protéines complètes (BCAA + EAA) et digestes soit 3x plus qu'un steak
- ✓ Source Oméga-3 & 6 (ratio équilibré)
- ✓ Idéales pour sportifs et personnes carencées : shakers, smoothies, pancakes, muffins, saupoudrée sur tout !)

## BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR IKIGAI-NUTRITION.FR

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

*Sophie*