



# Cannellonis de courgette



## Ingrédients :

1 courgette  
250g de champignons  
Une poignée d'épinard ou oseille, ou tétragone  
Sel marin

## **Pour la béchamel de cajou :**

1.5 tasse de cajous trempés, +/- 1 tasse d'eau de Quinton  
1 càs d'huile d'olive, poivre noir sauvage et noix de muscade, 1 càs levure maltée

## **Pour le ketchup :**

60g de tomates séchées à l'huile, ¼ tasse de raisins réhydratés, ¼ tasse vinaigre cidre, 1 càs sirop d'érable, ½ càc sel, ¼ càc ail en poudre, ½ càc d'herbes de Provence, 1 pincée de piment, ¼ tasse d'eau de Quinton

## Ustensiles :

Blender, mandoline, tasse et cuillère à mesure

## Préparation en amont :

Faire une béchamel de cajou en mixant tous les ingrédients et le ketchup en mixant tous les ingrédients au blender

## Comment procéder :

Masser les épinards avec une pincée de sel. Laisser dégorger.  
Râper finement les courgettes ainsi que les champignons.  
Pressez les épinards pour sortir l'eau.  
Poser les lamelles de courgettes en les chevauchant.  
Étalez la crème de cajou puis les épinards et les champignons  
Roulez le tout en cannelloni.

## Dressage :

Déposer sur l'assiette sur quelques feuilles de salade et décorer de ketchup, fleurs, ciboulette ...

## **Notes personnelles :**



Suivez-moi sur Insta et Facebook : @lafourchettecru