

metro



Sauce Alfredo végétalienne facile à l'ail rôti

Évaluer cette recette ★★☆☆☆ 3 Votes

4 ACCOMPAGNEMENT | 0:20 PRÉPARATION | 0:15 CUISSON | 0:35 TEMPS TOTAL

Ingrédients

8	Gousses d'ail hachées
15 ml (1 c. à soupe)	Huile d'olive
250 ml (1 tasse)	Oignon émincé ou râpé finement
500 ml (2 tasses)	Boisson aux amandes originale non sucrée Silk
125 ml (1/2 tasse)	Fromage à la crème Tofutti Better Than Cream Cheese
15 ml (1 c. à soupe)	Bouillon de légumes en poudre
15 ml (1 c. à soupe)	Jus de citron

Préparation

Placer l'ail haché dans un grand poêlon sec antiadhésif sur feu doux. Couvrir avec un couvercle pour lentement cuire l'ail à la vapeur alors qu'il rôtit à sec; mélanger à l'occasion, environ 10 minutes.

Ajouter l'huile d'olive et l'oignon et faire cuire pour 2 minutes de plus à feu moyen jusqu'à ce que l'oignon se soit ramolli.

Pendant ce temps, dans un grand bol, Fouetter ensemble le tofutti et 60 ml (1/4 tasse) de boisson aux amandes Originale non sucrée afin de retirer tous les grumeaux; ajouter le reste de la boisson aux amandes, le bouillon en poudre, le jus de citron, la fécule de maïs, la moutarde sèche en poudre, du sel et du poivre.

Verser le tout dans le poêlon comprenant l'ail et les oignons; laisser mijoter en mélangeant fréquemment à feu vif jusqu'à ce que la sauce se soit épaissie.

Ajouter le persil haché et mélanger avec les nouilles afin de combiner le tout.

Garnir de feuilles de persil si désiré.

Pour le « Parmesan » aux noix de cajou:

Dans un mélangeur, mélanger ensemble par pulsations les noix de cajou, le sel, la moutarde en poudre et l'ail en poudre pour les réduire à de fines miettes.

10 ml Fécule de maïs
(2 c. à thé)

Saupoudrer sur les pâtes pour servir.

Source: Metro

5 ml Moutarde sèche
(1 c. à thé)

Source : Metro

2,5 ml Sel de mer ou kasher
(1/2 c. à thé)

Mentions légales

Metro Richelieu inc. , ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

2,5 ml Poivre noir concassé
(1/2 c. à thé)

60 ml Persil haché
(1/4 tasse)

454 g Nouilles fettuccine cuites al dente
(1 lb)

Persil pour la garniture

Parmesan de noix de cajou

250 ml Noix de cajou crues
(1 tasse)

2,5 ml Sel de mer ou kasher
(1/2 c. à thé)

2,5 ml Moutarde sèche
(1/2 c. à thé)

1,25 ml Poudre d'ail
(1/4 c. à thé)
