SAUCE A LA COURGE SHIATSU

Une sauce de courge shiatsu, un bouquet de saveur avec très peu d'ingrédient



Préparation : 20mn
Cuisson : 15 mn

Ingrédients

- 1 grande courge shiatsu
- 6 cuillères à soupe vinaigre de cidre
- 10 cuillères à soupe huile d'olive

Instructions

- Coupez la courge shiatsu en quartiers et cuisez à la vapeur 15 mn
- Récupérez la chair à la cuilère ou pelez les quartiers
- Mixez la chair avec l'huile, le vinaigre et un peu d'eau
- Rectifiez l'assaisonnement en sel
- Vous obtenez une sauce épaisse, diluez avec de l'eau selon l'usage que vous allez en faire
- Vous pouvez l'utiliser froide pour y tremper des nuggets, chaude pour napper une volaille ou un poisson, froide pour remplacer la mayo, dans un burger, à l'apéro pour y plonger des légumes, des tortillas, du surimi.

Cette sauce se congèle très bien en petits sachets

