

LA BECHAMEL
ET LE CONCASSEE DE TOMATES

selon Marie Sophie L



POUR 1 TASSE DE BECHAMEL

<u>Ingrédients :</u>	noix de Cajou	120 gr
	eau	120ml
	levure maltée	1 cc
	noix de muscade	1 pincée
	poivre noir	1 pincée
	sel	1 pincée

Préparation :

- 1) Mixer le tout
- 2) Mettre dans un bol

POUR 2 PERSONNES DE CONCASSEE DE TOMATE

<u>Ingrédients :</u>	Tomates	150 gr
	Poivron rouge	100 gr
	Tomates séchées réhydratées	10 gr
	Oignon rouge	½
	Olives noires dénoyautées	25gr
	Huile d'olive	2 cs
	Sirop d'agave cru	1 cs
	Basilic frais 2 cs ou Basilic séché	2cc
	Origan frais 1 cs ou Origan séché	1 cc
	Gousse d'ail	1 petite
	sel	1 pincée
	poivre	1 pincée
	jus de citron	quelques gouttes

Préparation :

1. Mixer le tout
2. Egoutter ce mélange dans une passoire

Présentation :

- Faire des spaghettis avec une courgette
- 1) Les disposer dans une assiette
 - 2) Mettre dessus une grosse cuillère de concassée de tomate
 - 3) Mettre dessus un cuillère de béchamel

NOTA : Faire des bananes déshydratées

Prendre des bananes mures, les aplatir avec la paume de la main

Les déshydratées 12 h à 45°

C'est pas très joli, mais c'est super bon !

Pour aller voir la réalisation :

<https://www.youtube.com/watch?v=vDbtTFQXrDg&t=1066s>