

FROMAGE VÉGÉTAL À LA CARDAMINE DES PRÉS



Ingédients pour 12 personnes

Ingédient	Quantité
Noix de cajou	200 gr
yaourt de soja nature	1 pc
Vinaigre de cidre	4 c. à c.
Jus de citron	4 c. à c.
sel	1 c. à c.
ail en poudre	0.25 c. à c.
levure maltée	0.50 c. à s.
huile de coco désodorisée fondu	4 c. à s.
psyllium	1 c. a s.
Cardamine des prés	(branches/feuilles)
fleurs de cardamine	2 poignées

Préparation

1. Faire tremper les noix de cajou 8 heures dans un grand bol d'eau (ou la nuit précédente). Égoutter et rincer les noix de cajou. Dans un blender puissant ou au mixeur plongeant, mixer avec le reste des ingrédients du fromage frais pour obtenir une texture sans morceaux. Selon la puissance de votre mixeur elle sera plus ou moins lisse. Ajouter les fleurs de cardamine des prés (en garder quelques pour la décoration).

2. Verser dans un bol et placer 2 heures au frais. Le psyllium va épaissir et l'huile de coco va figer. Prélever un peu de fromage. Former une petite boule en la roulant entre vos paumes. Déposer sur un plat et réaliser toutes les boules. Placer quelques fleurs de cardamine sur chaque boule et les placer sur votre plat de service. Filmer et placer au frais