

MINI - HAMBURGER TOMATE, ORTIES ET 'MOZZARELLA' VÉGÉTALE



Ingrédients pour 6 personnes

Ingrédient	Quantité
feuilles d'ortie	150 g
de noix de cajou	150 g
d'huile d'olive	80 g (extra vierge)
d'ail	1 gousse
de yaourt	2 càs (nature)
d'eau	100 ml
d'agar -agar	2 g (1 sachet)
de basilic	8 feuilles (frais)
de pain d'épeautre	12 tranches
tomates	3 (grappe)
de bouillon végétal	2 càc
de poivre	2 càc
citrons	2 (pour leur jus)

Préparation

1. Faire tremper les noix de cajou pendant 6 heures dans de l'eau.

2. Réaliser le " faux -mage " (= mozzarella végétale .) Délayer l'agar - agar dans 100 ml d'eau et laisser bouillir 3 minutes en remuant continuellement .

3. Dans le bol du mixer , verser 100 g de noix de cajou trempées , essorées et rincées avec le mélange eau / agar -agar, le sel, le poivre , le jus d'un citron et mixer finement .

4. 4. Ajouter dans la préparation 50 g de feuilles d'orties et de basilic ciselées . Rectifier l'assaisonnement et verser la préparation dans un récipient , laisser prendre toute la nuit au réfrigérateur.

5. 5.Réaliser le pesto d'orties: Dans le bol du mixer , placer 100 g de feuilles d'orties lavées, essorées avec la gousse d'ail, le reste des noix de cajou, l'huile d'olive , le bouillon végétal, le yaourt , le poivre, mixer finement le jus d'un citron.Pour le conserver et éviter qu'il s'oxyde le couvrir d'huile d'olive.

6. 6. Réaliser des toasts dans le pain à l'aide d'un emporte pièce (12) . couper les tomates en 12 rondelles (griller légèrement ces toasts au four ou au grille -pain. Monter les mini - hamburger : tartiner un toast de pesto d'orties, ajouter la tranche de tomate, une tranche de faux-mage et terminer par l'autre toast, piquer avec un joli cure-dent pour la présentation
