

FROMAGE À LA CRÈME

(Cajou - Sans produit laitier)



INGRÉDIENTS

- ¾ de tasse de noix de cajou crus
- 1 gousse d'ail
- 15 ml de jus de citron frais
- 5 ml (1 cuil. à thé) de miso de riz brun
- 5 ml (1 cuil. à thé) de vinaigre de cidre de pomme
- 5 ml (cuil. à thé) de levure alimentaire RedStarr
- ¼ de cuillère à thé de sel rose de l'Himalaya
- 100 ml d'eau pure

Nombre de portions : 4 pers.

Temps de préparation : 10 min.

Temps de cuisson : 0 min.

Durée totale de temps : 10 min.



PRÉPARATION

Faire **tremper les noix de cajou crus** pendant un minimum de 4 heures, puis égoutter et bien rincer.

Passer au mélangeur les noix de cajou égouttés et tous les autres ingrédients. Mélanger jusqu'à consistance crémeuse.

Réfrigérer pour 24 h. afin que les saveurs se mélangent bien.

À utiliser comme **fromage à la crème** et savourer!

Note : Se conserve au réfrigérateur 1 mois dans un contenant hermétique.

INTÉRÊT NUTRITIONNEL

Sans produit laitier! Remplace les Fromages à la crème du « commerce ».

Les recettes de Joelle Jay.

Joelle Jay, nd – Naturopathe diplômée et Kinésiologue certifiée

☎ 514 522-5226 / joellejaynd@gmail.com

www.joellejay-sante.com