



## FRAWMAGES POUR LES OURSINS



(Pour 5 petits frawmages environ)

**Matériel :** Blender à haute puissance, un emporte-pièce en forme de cœur ou de forme circulaire d'environ 8 cm de diamètre **Temps de préparation :** environ 1/2h

**Temps de fermentation :** environ 6h

**Temps de séchage :** environ 8h

### **Ingrédients :**

200g d'amandes et 100g de noix de Cajou (mises à tremper pendant 8h), environ 250ml d'eau fraîche, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 1 cuillère à café de sel fin, une belle poignée de coriandre fraîche émincée finement, 1 cuillère à soupe de graines d'aneth, 1 cuillère à soupe de jus de choucroute ou de préférence 1 cuillère à soupe d'eau de conservation de grains de kéfir de fruits

### **Préparation:**

Rincer les amandes et enlevez leur peau et jetez leur eau de trempage. Rincez également les noix de cajou. Puis mixez-les ensemble au blender en ajoutant l'eau au fur et à mesure, jusqu'à obtenir une consistance bien lisse et crémeuse (mais pas trop liquide !) Ajoutez à la fin le jus de citron et l'eau de trempage des grains de kéfir et remixez rapidement.

Versez le tout dans un pot en verre ou un bol. Recouvrez le récipient (mais sans le fermer complètement) et laissez reposer pendant 6 heures environ à température ambiante... (21°C environ)

Puis ajoutez la coriandre, les graines d'aneth, le sel et mélangez bien le tout à l'aide d'une cuillère ou d'une fourchette... Versez la préparation dans votre emporte-pièce, que vous aurez au préalable déposé sur un plateau du déshydrateur recouvert d'une feuille Teflex. Faites déshydrater à moins de 42°C pendant environ 8h. (au bout de 4 heures décollez la feuille et retournez les frawmages)

**Une variante sans déshydrateur est tout à fait possible, simplement le frawmage sera moins ferme et aura plus l'aspect d'une crème fromagère !** Et on peut varier cette recette selon les goûts et les envies et agrémenter de sel, de poivre, d'herbes fraîches ou sèches, de graines germées, d'épices type cumin ou curcuma, d'oignons émincés finement...

*Ce frawmage se conserve 10 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique (version déshydratée ou pas)*