



NOZZARELLA



Matériel : Blender, papier alimentaire écologique

Temps de préparation : environ 20 min et environ 8h au réfrigérateur

Ingrédients :

200g d'amandes prégermées (mises à tremper dans de l'eau pendant 8h minimum), 3 cuillères à soupe de jus de citron, 2 cuillères à café de psyllium, environ 30cl d'eau, 1 cuillère à café de sel

Préparation :

Rincez les amandes et ôter leur peau. Mixez l'ensemble des ingrédients au blender (sauf le psyllium, ajoutez-le en dernier !) jusqu'à l'obtention d'une crème bien lisse. Versez la préparation dans un bol et laissez reposer au frais pendant au moins 8 heures pour pouvoir obtenir consistance bien ferme. Déposez et emballez ensuite la préparation dans un film alimentaire écologique et à l'aide de vos mains donnez-lui la forme que vous souhaitez... Laissez encore reposer quelques heures au réfrigérateur, puis découpez-la en tranches. La nozzarella peut se conserver entre 2 et 4 jours au frais.

La même recette peut être utilisée comme pâte de base pour réaliser des biscuits crus et sucrés ! Dans ce cas ôter le sel et ajoutez un sucrant comme du sucre de coco liquide par exemple. Vous pouvez également ajouter de la noix de coco séchée, du zeste de citron... Puis formez des ronds à l'aide de vos mains que vous étalerez ensuite sur les plateaux de votre déshydrateur et que vous ferez sécher pendant une dizaine d'heures à moins de 42°C.