



BEURRE VEGAN (aux plantes sauvages)



Matériel : Blender

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

Ingrédients :

150g de noix de cajou, environ 30cl d'eau, 1 cuillère à soupe d'huile de chanvre, 2 cuillères à soupe de lécithine de soja, 2 cuillères à soupe d'huile de coco, ½ cuillère à café de sel, 1 cuillère à café d'eau de grains de kéfir ou de jus de choucroute (facultatif), une poignée de feuilles séchées de passerage des champs ou d'ail des ours, ou d'ortie, etc. (facultatif)

Préparation :

Rincez les noix de cajou et les mixez avec l'eau et avec l'eau des grains de kéfir, jusqu'à obtenir une crème bien lisse. Versez dans un récipient et laissez fermenter quelques heures à température ambiante. Puis remixez au blender le tout en ajoutant l'huile de chanvre, l'huile de coco, la lécithine de soja et le sel, jusqu'à obtenir un mélange bien homogène. Ajoutez enfin les herbes finement hachées et mixez une dernière fois le tout et légèrement pour ne pas trop broyées les plantes sauvages...

Versez le contenu dans un récipient et réservez au frais pendant 4h minimum au congélateur, afin d'obtenir une texture comme un beurre à tartiner !

Ce beurre peut se conserver dans un récipient hermétique et pendant une semaine dans votre réfrigérateur.