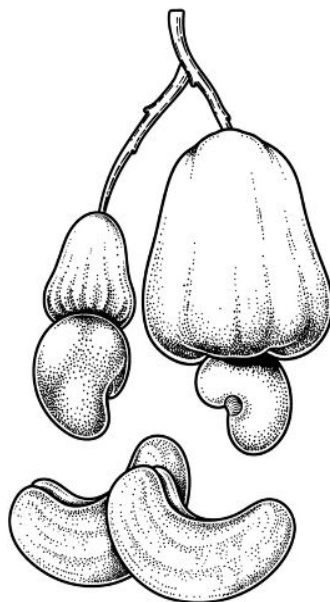


Le faux gras

Une alternative végétane au fameux foie gras et le résultat est bluffant !

Ingrédients :

- 300g noix de cajou crues (non salées, non grillées)
- 52g beurre de cacao désodorisé
- 52g huile de coco désodorisée
- 50g Miso blanc
- 30ml eau
- 17g de levure maltée
- 35ml cognac
- 30g de tahin blanc (purée de sésame)
- 1 cuillère à café d'huile de truffe
- ½ cuillère à café de shiitake en poudre (moudre des shiitake séchés)
- 1 pincée de sel et de poivre noir



Noix de cajou

Recette :

Laisser tremper les noix de cajou dans de l'eau une nuit puis rincer et égoutter.

Les mettre dans un blender avec l'eau, le miso, le cognac, la levure maltée, le tahin, l'huile de truffe, la poudre de shiitaké, le sel et le poivre ainsi que le cacao et l'huile de coco fondues et légèrement refroidit mais sans figer.

Mixer le tout pour obtenir une crème onctueuse.

Remplir les terrines et mettre au frigo une nuit avant de servir.

NB : tous les ingrédients doivent être de qualité. Cela ne signifie pas systématiquement « issu de l'agriculture biologique » mais privilégiez ce label si vous ne connaissez pas les modes de production.

(Recette issue de "Full of Plants : tasty vegan recipes")

Marie Périn, praticienne en Naturopathie



<https://www.jeune-en-harmonie.fr/>