PRZ FRA **Fromages végétaux**

**Parmesan végétal**

– 65 g de noix de cajou non grillées  
– 65 g d’amandes mondées  
– 1,5 cuillère à soupe de levure maltée  
– 2 cuillère à café de sésame blond  
– 1 cuillère à café de sel marin

…mixer !

**Fromage frais de cajou** *Pour un fromage de 125 g.*

\*

* 100 g. noix de cajou nature (ni grillées ni salées)
* 2 à 3 CàS d’eau
* 1 belle pincée de sel
* le jus d’un (petit) 1/2 citron
* *accompagnement au choix :*

**herbes** (thym, romarin, aneth, basilic,) **graines** (fenouil, coriandre, pavot, poivre…), **fruits & légumes séchés** (tomates, raisins, figues, ail, oignon…)

\*

1. 2 à 8 h à l’avance, mettez à tremper vos noix dans un bol d’eau.
2. A l’aide d’une passoire, rincez-les bien en les passant sous l’eau du robinet. Egouttez-les.
3. Ajoutez eau, sel, jus de citron et mixez jusqu’à obtention d’une crème homogène.
4. Ajoutez ensuite vos accompagnements, mélangez bien et servez.

\*

Vous obtenez un **fromage frais à tartiner**qui se conserve 4-5 jours au frigo.