



Yaourt

Ingrédients

- Faire tremper (4 à 8h) 120 g de noix de cajou
- Faire tremper (4 à 8h) 30 g d'avoine dans 125 ml d'eau
- 180 ml d'eau
- 1 capsule de probiotique ou une pincée de kéfir de fruit ou une demi-cuillère à café de kéfir de fruit à boire ou un yaourt de votre choix
- Un mixeur le plus puissant possible
- Petits pots en verres ou 2 bocaux (un petit et un grand)

Préparation

1. Rincer les noix de cajou mais garder l'eau de trempage de l'avoine dans le mélange.
2. Mettre tous les ingrédients dans votre mixeur jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
3. Verser dans vos 2 bocaux, mettre le couvercle sur les pots sans fermer et laisser près d'une source de chaleur pendant 12h. (Il est possible de préchauffer votre four à 100° puis de l'éteindre et laisser votre préparation dans votre four)
4. Mettre au frais quelques heures avant de consommer.
5. Le petit bocal de yaourt servira pour la prochaine fabrication de yaourt en remplacement du kéfir, ou probiotique ou yaourt.



Fromage

Ingrédients

- Faire tremper (4 à 8h) 240 g de noix de cajou (ou graines de tournesol)
- 125 ml de jus de citron (si pas assez de jus, remplacer par un partie d'eau)
- 1 pincée de sel
- Une pincée ? de ferments pour kéfir fruit ou 25 g de fromage bleu
- Épices de votre choix : herbes de Provence, paprika, raisins secs...
- Mixeur le plus puissant possible
- 3 ramequins ou emporte-pièces pour mouler les fromages

Préparation

1. Rincer les noix de cajou.
2. Mettre tous les ingrédients dans votre mixeur (sauf les épices) jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
3. Mettre dans un bol couvert d'un torchon près d'une source de chaleur pendant 12h. (Il est possible de préchauffer votre four à 100° puis de l'éteindre et laisser votre préparation dans votre four)
4. Puis mélanger à nouveau avec une spatule et mouler dans vos emporte-pièces ou ramequins (dans ce cas, mettre un film ou papier sulfurisé pour faciliter le démoulage).
5. Facultatif : Couvrir avec épices et ingrédients de votre choix : herbes de Provence, paprika, raisins secs
6. Laisser les fromages au frigidaire 3/4 jours couverts d'un torchon puis démouler et continuer d'affiner vos fromages en les tournant pendant 1 à 2 semaines.
7. Après 3 mois, le fromage devient dur et peut-être râpé comme du parmesan.

Se conserve plusieurs mois.