BIOSAINE CUISINE
Votre alimentation pleine de vitalité
Marina Billmann

Menu Crusine #1

Crème à la tomate séchée

Temps de trempage : 8 heures

Temps de réalisation : 15 minutes

120 g noix de cajou
60 g tomates séchées à l'huile
180 g eau
1 càc vinaigre de cidre
Sel fin de mer non raffiné

Tremper dans l'eau froide les noix de cajou pendant 8 heures (au minimum 4 heures). Egoutter-les, puis rincer à l'eau claire. Si vous utiliser des tomates séchées qui ne sont pas à l'huile, faire tremper les tomates séchées 2 heures dans l'eau tiède pour mieux les mixer. Dans un blender, mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, les noix de cajou avec les tomates séchées, l'eau, le vinaigre et le sel. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Conserver dans au frais.

Astuce :
- remplacer les noix de cajou par des graines de tournesol trempées
- remplacer les tomates séchées à l'huile par des tomates séchées et de les réhydrater dans l'eau tiède
- remplacer le vinaigre de cidre par du jus de citron ou un autre vinaigre
- ajouter de l'oignon et échalote…

Dégustation : Pour garnir les fond des tartelettes à la provençales, vous pouvez l'utilisez comme saucer à tremper, pour garnir en partie des verrines …

BIOSAINE CUISINE Copyright - Rejoignez BIOSAINE CUISINE sur