

CRÈME DE CAJOU



La crème de cajou est une excellente alternative végétale à la crème fraîche. Sa texture naturellement onctueuse permet d'apporter de la gourmandise aux plats, tout en restant plus digeste et adaptée aux objectifs de bien-être et de gestion du poids.

⌚ 12 heures
🕒 15 minutes
➕ 31.3 Cuillères à soupe

INGRÉDIENTS

- 290 grammes de noix de cajou nature trempées la veille [min 8h à 12h]
- 10 grammes de vinaigre de cidre
- Le jus 1/2 citron vert
- 5 grammes de sel de mer
- 30 grammes d'huile de colza, tournesol ou olive (goût neutre de préférence)
- 1 verre d'eau du robinet (150 g) ou ajouter plus selon la consistance souhaitée

MODE DE PRÉPARATION

- 1º Mixer le tout jusqu'à obtenir une mélange homogène et crémeuse.
- 2º Stocker dans un bocal en verre et maintenir en réfrigération.
- 3º Notes: possibilités d'usage dans des desserts pour rééplacer la crème fraîche, sans ajouter du sel pour un goût plus neutre. Se maintien dans le frigo pendant 1 semaine.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR CUILLÈRE À SOUPE [16 g]	% AR
ÉNERGIE	389 kcal	62 kcal	3 %
PROTÉINES	11 g	2 g	4 %
GLUCIDES	12 g	2 g	1 %
SUCRES	4 g	1 g	1 %
LIPIDES	32 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	1 g	3 %
SODIUM	370 mg	59 mg	2 %