Mozzarella végétale

fermentation vegan vegetalien

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients
Pour 6 personnes

- 60 g de noix de cajou
- 60 g de graines de tournesol
- 100 ml de saumure lacto-fermentée
- 2 c. à s. de levure maltée
- 8 g de psyllium
- 4 feuilles d’ail des ours ou de basilic frais, facultatif

1. Faites tremper les noix de cajou et les graines de tournesol séparément pendant 6 heures au minimum dans un grand volume d'eau.
2. Lavez plusieurs fois les graines de tournesol sous le robinet pour détacher les peaux qui vont surnager, afin de les ôter plus facilement.
3. Moulez le psyllium en une poudre fine.
4. Mixez les noix de cajou et les graines de tournesol égouttées avec la saumure, la levure maltée et l'ail des ours ou le basilic jusqu'à l'obtention d'une crème parfaitement lisse puis ajoutez le psyllium et mixez encore pour l'incorporer.
5. Versez la préparation dans un bol huilé, lissez la surface avec une maryse mouillée puis placez sur le tamis du Vitaliseur avec de l'eau tiède à 40 °C dans la cuve. Laissez fermenter pendant 6 heures puis placez le bol au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.
6. Démouler la mozzarella sur une assiette au moment de servir.

Cette recette originale et vegan est issue du magazine à venir #33 (juillet aout 2021) spécial fermentation !
Astuces de la cheffe Shia Benarroch
La recette peut être réalisée avec uniquement des noix de cajou ou des graines de tournesol. À défaut de saumure lacto-fermentée utilisez de l'eau additionnée de sel et du jus d'un demi-citron. Vous pouvez alors passer l'étape de la fermentation.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte
Recettes