



Les yaourts...



Naturellement vanillé, ce yaourt de noix de coco et de cajou est souverain pour enjôler nos papilles et cajoler notre flore intestinale. Des dégustations renouvelées...

Le temps de préparation

Une quinzaine de minutes

Le temps de trempage des noix de coco séchées

Une à douze heures



Le temps de fermentation

De douze à vingt-quatre heures selon la température (dans un déshydrateur ou à température ambiante)

Le matériel

Un blender puissant

Les ingrédients

1 1/2 T (115 g.) de noix de coco séchées, réhydratées et soigneusement rincées.

1/2 T (60 g.) de noix de cajou

1/2 à 1 CAC de probiotiques ou 3/4 de tasse de Rejuvelac

3/4 T d'eau (sauf si le rejuvelac remplace les probiotiques)

Après la fermentation

Une pincée de sel

Une CAS de jus de citron

La préparation

Tous les ingrédients sauf le sel et le jus de citron se ruent dans la cuve d'un blender puissant pour atteindre une consistance crémeuse. Le mélange est invité à se reposer dans le déshydrateur pendant une douzaine d'heures, (ou 24h à température ambiante en saison chaude), à la douce chaleur d'une quarantaine de degrés pour permettre la fermentation du fromage.



La note de dégustation

Ce yaourt peut être aromatisé avec de la purée de fruit, des épices, des huiles essentielles... Il peut être additionné de fruits frais, secs, de gâteaux de voyage émiettés, de muesli... ou allongé d'eau pour se laisser boire.

Les huiles essentielles s'utilisent avec parcimonie. Consultez le module qui leur est consacré.