

FROMAGE VEGETAL

Le fromage végétal est une bonne alternative aux produits laitiers animaux. Il permet de consommer des probiotiques dans une texture fromagère plutôt que sous forme de yaourt ou de complément alimentaire. Stimule le système immunitaire et équilibre la flore intestinale.

2 briques crème de soja
2 gellules probiotiques
sel, poivre (facultatif)
ciboulette
ail



🕒 10 minutes
🍴 6 portions



1. Se procurer du soja cuisine (de préférence à tout autre crème végétale, en raison de sa richesse protéique) et des gélules de probiotique ou du yaourt de soja pour remplacer les gélules.

2. Verser la crème dans un pot à contenance suffisante et ouvrir les gélules pour mélanger le tout.

3. Filmer le pot (ne pas mettre de couvercle hermétique car des gaz vont s'échapper durant la fermentation. Laisser le pot à température ambiante (20-25°C) environ 2-3 jours.



4. On remarque que des bulles se forment à la surface, la crème a perdu de sa fluidité en devenant plus épaisse, au final, elle craquelle (visible à travers le pot). Le film a gonflé à cause des gaz et de l'eau ou sérum s'est un peu échappé par dessus.

5. Filtrer le fromage pour évacuer le liquide et ne garder que la partie solide, avant de l'agrémenter: Placer un tissu très fin ou du papier absorbant sur une passoire, verser le fromage par dessus puis filmer et laisser égoutter plusieurs heures.

6. Après pressage le volume est réduit et posé à même une passoire, le tout filmé.



7. Remplir un bol de ce fromage et ajouter des ingrédients selon saveur attendue. Ici, sel, poivre, ciboulette. Bien mélanger, filmer et laisser au frais. Se déguste tartiné sur un pain