

Crottins d'amandes chauds ou froids (vegan, sans gluten)

Crottins d'amandes chauds ou froids



Ingrédients pour 6 crottins :

- 100 g d'amandes

- 2 c. à soupe de levure maltée (optionnel pour les personnes cœliaques – auquel cas, ôter la c. à soupe d'eau)
- 1 pincée de fleur de sel
- 1/2 c. à café de miso de riz
- 1/4 c. à café de curcuma moulu
- 1 pincée de poivre noir
- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à soupe d'eau
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre

Déroulement de la recette :

1. Mettre les amandes à tremper pour 4 à 6 heures.
2. Égoutter les amandes et ôter la peau. Cette dernière se détache facilement.
3. Placer les amandes dans le bol de votre robot et ajouter le reste des ingrédients : la levure maltée, la fleur de sel, le miso, le curcuma, le poivre, la moutarde à l'ancienne, l'eau et le vinaigre de cidre.
4. Mixer jusqu'à obtenir une préparation homogène mais pas nécessairement lisse.
5. Avec la préparation, façonner 6 crottins en vous aidant de vos mains. Bien appuyer, car c'est cette action qui va permettre aux crottins de bien se tenir à la cuisson.
6. Les déposer sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson.
7. Enfournier pour 16 à 18 minutes environ dans un four préalablement préchauffé à 200° (th.6/7).
8. Laisser tiédir ou refroidir avant de déguster.

Notes :

- Vous pouvez opter pour des amandes déjà dépelliculées (blanches) et les faire tremper 2 à 4 heures.

- J'ai également réalisé cette recette avec des noisettes et des noix de Grenoble, et cela fonctionne bien également.

[themoneytizer id=13364-16]