

Fondue vegan sans fromage (vegan)

Grâce à ma recette de **fondue vegan sans fromage**, vous pouvez donner une seconde vie à votre caquelon, réchaud et petites fourchettes. Et si on n'a pas de caquelon chez soi, on peut également y aller à la casserole, que l'on remettra une ou deux fois sur le feu au cours du repas.



Ma recette est à base de vin blanc, de lait végétal, de levure maltée, de fécule, d'oignon et de purée d'oléagineux. Ces ingrédients, combinés ensemble, apportent une **texture crémeuse** et un goût fromagé au plat. C'est pourquoi, je vous recommande de ne pas dénaturer la recette. On peut à la limite remplacer la purée de cajou par de la purée d'amande blanche et le lait de soja par du lait d'avoine, d'épeautre ou de millet, mais c'est à peu près tout (si vous pouvez suivre scrupuleusement la recette, c'est encore mieux !). Ceux qui sont intolérants

au gluten, et à la levure maltée, donc, peuvent éventuellement la remplacer par de la poudre d'amande, mais le goût sera modifié, la levure maltée contribuant justement à donner un goût proche du fromage à la préparation.



Fondue vegan sans fromage

Ingrédients pour 6 personnes :

Pour la fondue :

- 250 ml de vin blanc sec
- 600 ml de lait de soja
- 60 g de purée de sésame
- 30 g de flocons au choix (d'avoine, d'épeautre, d'azukis, de riz, de pois chiche...)
- 30 g de levure maltée (ou de poudre d'amande pour une version sans gluten)
- 25 g de purée de noix de cajou
- 20 g de fécule de maïs ou d'arrow-root

- 20 g d'huile d'olive
- 6 g de sel
- 1 c. à café de noix de muscade moulue
- 1/2 c. à café de poivre moulu
- 1 oignon blanc (100 à 120 g), pelé et haché
- 2 gousses d'ail, pelées et hachées
- 1 c. à café de fumée liquide/liquid smoke (facultatif)

Pour l'accompagnement :

- Des champignons de Paris (compter 400 à 600 g)
- Des pommes de terre (compter 600 à 800 g)
- 1 pain de campagne

Déroulement de la recette :

1. Préparer l'accompagnement : laver et peler les pommes de terre, les couper en dés et les faire cuire à la vapeur. Elles doivent être cuites bien sûr, mais rester fermes (environ 45 minutes au cuit-vapeur).
2. Laver les champignons et les couper en dés.
3. Couper le pain en morceaux.
4. Placer les légumes et le pain dans des bols.
5. Préparer la fondue : verser tous les ingrédients dans un blender et bien mixer jusqu'à l'obtention d'une crème lisse et onctueuse.
6. Verser dans une casserole et faire chauffer à feu moyen, en mélangeant bien régulièrement au fouet.
7. Au bout de 5 à 6 minutes, la préparation va s'épaissir en crème.
8. Allonger votre crème avec un peu plus de lait végétal si besoin, afin d'obtenir la consistance désirée.
9. Couper le feu et verser dans votre caquelon, si vous en avez un.
10. Allumer le réchaud, y déposer la fondue et remuer de

temps en temps. C'est prêt !

Note : S'il vous reste de la fondue, n'hésitez pas à la mélanger à des légumes et à passer le tout au four pour un gratin façon dauphinois !



[themoneytizer id=13364-16]