

Fromage de cajou pané (vegan)

L'an dernier, je vous avais révélé ma passion pour le fromage de cajou via une recette de [fromage végétal type "mozzarella"](#). Cet hiver, j'ai remis le couvert avec des [petites courges farcies au fromage de cajou](#), aussitôt préparées, aussitôt dégustées ! Je ne pouvais pas m'arrêter en si bon chemin. Car en croquant dans ces petites douceurs, il m'est venu à l'esprit un fromage de cajou pané... Du temps où j'étais omnivore, je vouais un culte au fromage, et notamment au fromage fondu : camembert rôti, Mont d'Or au four, chèvre chaud... Mon pêché mignon ? Le camembert frit accompagné d'une sauce aux airelles... Que du *light* ! Avec le recul, je comprends mieux pourquoi j'avais souvent mal au ventre. Cette recette de fromage de cajou pané n'est pas anodine, donc, et ne sort pas de nul part.

La méthode est simple : je confectionne une préparation à base de noix de cajou, d'ail, d'huile d'olive, de sel et de levure maltée. Je forme des boules que je trempe dans un mélange d'eau et de fécule, puis dans de la chapelure. Pour obtenir une chapelure, il suffit de mixer finement des biscottes, avec ou sans gluten. Je passe ensuite ma préparation au four avant de la servir avec une salade composée de jeunes pousses, de dés de pomme, de grenade, de pignons de pin toastés, de carotte et de betterave râpée, de graines de pavot et tournesol, et nappée d'une sauce à l'huile de noisettes, moutarde à l'ancienne, vinaigre de cidre et huile d'olive du moulin.



Fromage de cajou pané

Ingrédients pour 4 petits fromages :

- 160 g de noix de cajou, trempées 4 heures environ, puis égouttées

- 1 belle gousse d'ail, pelée et hachée
- 1 c. à soupe d'huile d'olive fruitée
- 2 c. à soupe de levure maltée (ou, à défaut, notamment pour les cœliaques, de poudre d'amande)
- 1 c. à café de sel
- 2 c. à soupe de fécule de maïs ou de pomme de terre
- 2 c. à soupe d'eau
- De la chapelure, avec ou sans gluten
- Huile de coco ou huile d'olive pour la cuisson

Déroulement de la recette :

1. Préchauffer votre four à 200° (th.6-7).
2. Mixer, en plusieurs fois, de sorte à ne pas surchauffer votre robot, les noix de cajou avec l'ail, l'huile d'olive, la levure maltée et le sel. La préparation obtenue doit être homogène et la plus lisse possible. Si elle est encore un peu granuleuse, cela convient aussi, mais il ne faut pas qu'il reste de gros morceaux de noix de cajou.
3. Mélanger la fécule et l'eau dans un bol. Verser la chapelure dans une petite assiette.
4. Humidifier vos mains et diviser la pâte de cajou en 4.
5. Rouler chaque petit pâton dans la paume de vos mains. Le passer dans le mélange fécule/eau puis dans la chapelure.
6. Huiler un plat allant au four et y déposer les fromages.
7. Enfourner 15 minutes.
8. Déguster encore tiède.

Note : Il est possible de zapper l'étape fécule/eau/chapelure/cuisson et de réaliser ainsi des petits fromages crus, sans cuisson.

Conservation : Ces petits fromages se conservent plusieurs

jours au réfrigérateur. Ils se réchauffent rapidement au four.

[themoneytizer id=13364-16]