

# Fromage de cajou pané (vegan)

## 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]