

Fromage végétal au lupin (vegan, sans gluten)

Un délicieux fromage végétal au lupin, à tartiner ou à faire prendre au frais pour ensuite découper en petits dés et glisser dans vos salades d'été. Rapide à préparer, délicieux et protéiné !



Fromage végétal au lupin

Ingrédients pour 4 "fromages" :

- 200 g de lupin au naturel égoutté
- 4 c. à soupe de levure maltée ou de poudre d'amande/de noisette
- 4 c. à soupe d'eau
- 2 c. à soupe d'huile de coco, désodorisée ou non
- 1 pincée à $\frac{1}{2}$ c. à café de sel fin*
- 1 c. à café de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à café de graines de cumin (ou de curry, d'herbes de Provence)
- 1 c. à soupe de graines de tournesol ou de chanvre

Déroulement de la recette :

- Déposer le lupin égoutté dans le bol de votre robot.
- Ajouter la levure maltée ou la poudre d'amande, l'eau, l'huile de coco, le sel, la moutarde à l'ancienne, les graines de cumin ainsi que les graines de tournesol ou de chanvre.
- Mixer de sorte à obtenir une préparation la plus lisse et homogène possible.
- Déguster aussi, sur une tartine, ou bien répartir la préparation dans 4 petits moules légèrement huilés au préalable.
- Dans ce cas, placer au frais pour 4 heures au moins avant de couper en dés ou lamelles.

***Note** : Une petite note salée...! Pour beaucoup d'entre vous, 1/2 c. à café de sel fin donne un résultat trop salé. Aussi, je vous invite à commencer par 1 pincée de sel, quitte à ajuster si besoin ensuite.

Variante : N'hésitez pas à ajouter à la préparation mixée des tomates séchées ou des olives hachées finement.

Conservation : Les fromages se conservent une semaine au frais dans une boîte hermétique. Ils peuvent également se congeler.

Le saviez-vous ? Le lupin est une fleur vivace en général, même si quelques espèces annuelles existent. Cette légumineuse (comme le soja, le pois ou la fève) se mange. Ses graines sont composées de 35 à 45% de protéines et de 8 à 13% d'huile.

[Source.](#)

La recette en vidéo : Cette recette est filmée. retrouvez la vidéo sur ma chaîne YouTube [en cliquant ici.](#)

[themoneytizer id=13364-16]