

Libre comme l'air
Qui l'eût cru ?
Maj et Marie-Odile

Capsule N°11 du 7/03/2022

Rédigée par Thérèse

MOUTARDE ET MAYO DE CAJOU NUES ET CRUES

Moutarde maison

Ingrédients : 50g de graines de moutarde trempées 1 h
60ml vinaigre de pomme
1 petit filet de sirop d'agave
½ cc de sel
2 cc d'origan
3 cs d'huile d'olive

- 1) Mixer tous les ingrédients pour avoir une pâte lisse
- 2) Mettre dans un pot en verre avec couvercle
- 3) Conserve plusieurs semaines au frigo



Mayo de cajou inspirée par Marie-Sophie L.

Ingrédients : 90g de Noix de cajou trempées 1h
60ml eau
1cs échalote ou oignon
1 pointe d'ail
2 cc sirop d'agave
½ cc poivre blanc
½ cc sel
1 cs de jus de citron
½ avocat

- 1) Mixer le tout
- 2) Ajouter des herbes fraîches
- 3) Se conserve quelques jours au réfrigérateur dans un pot en verre avec couvercle



Pour voir la réalisation :

<https://crowdbunker.com/v/iB8gu3nK>