

Trucs et astuces

Comment utiliser les purées de fruits à coque ?

En cuisine

- Pour remplacer la crème dans les plats végétariens : la purée de noix de cajou ou la purée d'amandes blanches lient parfaitement les sauces et les soupes et leur donnent un goût crémeux.
- Pour faire de la mayonnaise végétarienne : mélangez de la purée de noix de cajou avec un peu d'huile d'olive, d'eau, de moutarde, de vinaigre de vin blanc, de sirop d'érable, de sel et de poivre. Parfaite pour accompagner les bâtonnets de légumes !
- Pour remplacer le fromage sur les pizzas et lasagnes végétariennes : mélangez de la purée de noix de cajou avec de l'eau chaude jusqu'à obtenir une pâte crémeuse, puis assaisonnez avec du sel, du poivre, de la noix de muscade et du romarin. Étalez sur la pizza, les lasagnes ou le gratin et enfournez.

En pâtisserie

- Au lieu d'utiliser des noix/noisettes/amandes, utilisez la même proportion de purée de fruits à coque (ajoutez un peu plus de levure). Le goût sera plus prononcé et votre gâteau sera moelleux !
- Pâte brisée : mettez un peu moins de beurre et remplacez la différence par de la purée de fruits à coque. La pâte sera croustillante et aura un goût incomparable.
- Pour la brioche tressée traditionnelle aux noisettes.



Pour une crème Chantilly encore plus savoureuse :

Ajoutez de la purée de noisettes à votre crème fouettée

Les enfants vont adorer

- Le lait à la banane : ajoutez-y une cuillère de purée d'amandes et de la vanille pour en faire un goûter très savoureux.
- Les riz au lait ou semoules au lait auxquels on aura rajouté quelques cuillères de purée de fruits à coque et du sirop d'érable
- Les pommes rôties garnies avec de la purée de noisettes ou d'amandes

Pour une cuisine rapide

- Yaourt aux noisettes : yaourt, purée de noisettes et sirop d'érable. Mélangez bien. Dégustez !
- Dessert très rapide et délicieux : mélangez du fromage blanc avec de la purée de fruits à coque, ajoutez des fruits frais ou de la compote de pomme, sucrez avec un peu de sirop d'érable — c'est prêt !
- Les smoothies de légumes ou de fruits... délicieux grâce à la purée de noix de cajou.
- En remplacement du beurre sur le pain, à recouvrir de miel ou de confiture — délicieux !