

FROMAGE VÉGÉTAL TYPE BOURSIN

200gr de tofu ferme, 2 gousses d'ail, 1 échalote 1 petit bouquet de persil, ciboulette 1 càs d'huile d'olive, sel poivre

Faire revenir les gousses d'ail à la poêle sans matière grasse et avec la peau, jusqu'à ce que celles si soient dorées et que la peau s'ôte toute seule.

Dans un torchon propre, mettre le tofu. Et poser dessus quelque chose d'assez lourd pour servir de presse (moi je met un bon gros dico ça suffit). Il s'agit d'extraire un maximum d'eau. Ensuite mixer ensemble l'ail, l'échalote, le persil, la ciboulette puis rajouter le tofu, un peu de sel et de poivre.

Puis vous allez rajouter l'huile d'olive et un peu d'eau au fur et à mesure pour obtenir une consistance soyeuse. laissez 24h à température ambiante juste avec un film plastique dessus.

remettez au frigo quelques heures et déguster.

ATELIER

CUISINE

entre 4 et 6 carottes rapées, 2 oignons, une bonne 10 aines d'olives noires, l'équivalent d'une baguette de pain dur ou une 20 aines de biscottes, 2 gousses d'ail, un peu de persil, cumln, sel poivre un peu de sauce soja (facultatif), 30 à 40 gr de graisse de palme bio (uniquement) 3 à 4 càs de levure de bière/diététique

Il s'agit donc de faire revenir successivement les oignons émincés, l'ail et les carottes rapées... tout ça pendant que le pain/biscottes trempe dans un fond d'eau chaude, juste assez pour l'émietter... laissez mijoter

Mettre les épices, le persil et les olives en réduisant le feu. Laissez mijoter un peu.

Pressez bien le pain/ biscotte pour en extraire un maximum d'eau et rajouter à la préparation sur le feu!

Coupez la graisse de palme en petit cube et la rajouter. remuez sans cesse jusqu'à ce qu'elle fonde. arrêtez le feu à ce moment! Rajouter pour finir la levure et bien remuer. mixer le tout. Mettre au frais quelques heures (une nuit c'est encore mieux)