

# Ricotta végétane de noix de cajou en tuto vidéo

Denner participe au mouvement **Veganuary** pour la troisième fois de suite. Le mois de janvier au régime alimentaire strictement végétal débute avec des crostinis à la ricotta de noix de cajou.

La blogueuse Zoe Torinesi montre dans un tuto vidéo comment réussir facilement l'alternative végétane à ce produit laitier populaire. Le plus difficile est sans doute de penser à faire tremper les noix de cajou la veille. Sinon, tous les ingrédients sont brièvement mélangés et c'est déjà prêt. Des tranches de pain grillées, tartinées de ricotta et garnies de champignons au vinaigre balsamique et d'oignons caramélisés, sont un vrai régal pour les sens.

Une petite astuce pour les amateurs de fromage qui souhaitent intégrer davantage de plats végétanes dans leur régime alimentaire: les flocons de levure! Ce condiment est souvent employé dans la cuisine végétale pour créer un arôme de fromage, comme c'est le cas pour cette ricotta aux noix de cajou. Les restes se conservent quelques jours au réfrigérateur et peuvent être réutilisés pour d'autres plats – par exemple comme farce pour des tortellinis végétanes aux épinards et à la ricotta.

## Ricotta de noix de cajou

- 300 g de noix de cajou non salées et non grillées, par ex. [EnerBio](#), trempées pendant la nuit, puis égouttées
- 1 petite gousse d'ail
- 2½ cs de flocons de levure (également appelée levure noble, disponible dans les magasins de produits diététiques)
- 1½ cc de sel
- 1¼ cs de jus de citron
- 0,8 à 1 dl d'eau
- 70 g de tofu soyeux

## Champignons au vinaigre balsamique

- 3 cs d'huile d'olive
- 500 g de champignons bruns, émincés grossièrement
- ½ cc de sel
- 30 ml de vinaigre balsamique foncé
- 3 cs de ciboulette, coupée en rondelles

## Oignons caramélisés

- 2 cs d'huile d'olive
- 230 g d'oignons rouges, en rondelles de 3 mm environ
- ½ cc de sel
- 2½ cc de sucre

## En outre

- 1 à 2 pains, coupés en tranches
- 10 g de persil, finement haché

## Ricotta de noix de cajou

1. Mélangez tous les ingrédients dans un mixeur et rectifiez l'assaisonnement.

## Champignons au vinaigre balsamique

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle, ajoutez les champignons émincés et le sel. Les champignons vont maintenant libérer une bonne quantité d'eau. Réduisez l'eau et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les champignons soient dorés.
2. Ajoutez le vinaigre balsamique et la ciboulette, faites revenir brièvement jusqu'à ce que le vinaigre balsamique soit

réduit.

### **Oignons caramélisés**

1. Faites revenir les rondelles d'oignon dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Ajoutez le sel et le sucre, poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Assaisonnez.

### **Finition**

1. Préchauffez le four à 220 degrés, en mode chaleur inférieure et supérieure, puis grillez les tranches de pain sur la grille dans la deuxième rainure du haut pendant 5 à 10 minutes. Tartinez les tranches de pain de ricotta aux noix de cajou et garnissez-les d'oignons caramélisés et de champignons; saupoudrez de persil.

**Temps de préparation: environ 40 minutes sans trempage**

### **Carpineto Chianti Classico DOCG Riserva**

Robe pourpre. Nez intense de baies rouges. Bouche bien structurée avec une acidité présente et des tanins moelleux.

[Voir dans le weinshop](#)

