



Troc' beurre

En guise de beurre, une alternative végétale et originale à varier selon les goûts et les envies. Voici quelques déclinaisons, inspirées de la recette initiale issue du magazine « Plantes & Santé » n° 177, P.44. La façon de procéder reste identique.

Réalisation:

- ◊ Il suffira de **mixer** l'ensemble des ingrédients jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux. Selon la performance du mixeur (type "Blender") et la nature des ingrédients, cela peut prendre plus ou moins de temps (3 minutes au moins). Pensons à effectuer quelques pauses toutes les minutes.
- ◊ **Versez** la préparation dans un pot hermétique et **conserver** au frais, tel du beurre. La conservation peut aisément dépasser 2 mois.

Troc' beurrail:

- ◊ 85 g (~10 cl) de **graisse de Coco**
- ◊ 5 cl d'**Huile d'Olive**
- ◊ 120 gr de **graines de Courge**
- ◊ 1 à 2 c à c d'**Ail en poudre**
- ◊ 2 grosses pincées (~5 gr) de **sel marin**

Troc' beurrouge:

- ◊ 85 g (~10 cl) de **graisse de Coco**
- ◊ 5 cl d'**Huile de Sésame**
- ◊ 120 gr de **graines de Tournesol**
- ◊ 2 c. à c. (~4 gr) de **Paprika en poudre**
- ◊ 2 c. à c. (~4 gr) de **Piment doux en poudre**
- ◊ 2 gouttes d'**huile essentielle de Citron**
- ◊ 2 grosses pincées (~5 gr) de **sel marin**

Beurre végétal, Cf « Plantes & Santé »:

- ◊ 10 cl d'**Huile de Coco**
- ◊ 5 cl d'**Huile de Sésame**
- ◊ 120 gr de **Noix de Cajou**
- ◊ 1 pincée de **Curcuma en poudre**
- ◊ 2 gouttes d'**huile essentielle de Basilic**
- ◊ 1 grosse pincée de **sel**

A chacun d'innover en variant les graines ou les fruits oléagineux (noisettes, noix, cacahuètes, pistaches...), les épices ou les aromates (gingembre, cumin, muscade, coriandre, thym, romarin...), les huiles végétales (noisette, colza, macadamia...) et essentielles (laurier, romarin, clou de girofle...)!

Aurélien Boucherie

www.theraneo.com/aurelie-b

06.42.57.84.31

