CRÈME DE CAJOU

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de **noix de cajou**
- 1/2 tasse d'eau filtrée
- 1/4 cuillère à thé de **sel de mer**
- 1 cuillère à thé de **poudre d'oignon**
  ou d'oignon granulé en épices

Nombre de portions :	0 pers.
Temps de préparation :	10 min.
Temps de cuisson :	0 min.
Durée totale de temps :	0 min.

PRÉPARATION

Faire tremper les noix de cajou pendant 2 heures.
Égoutter et bien rincer.

Passez tous les ingrédients au robot culinaire (*Vitamix* ou autre) pendant une minute... ou jusqu'à consistance souhaitée.

Servir avec le « Velouté de betteraves »
ou comme sauce à trempette.

INTÉRÊT NUTRITIONNEL

Très, très bon, meilleur au goût que la crème de lait de vache, vraiment plus digeste (sans lactose) et tellement simple à faire que c'est gênant!

Les recettes de Joelle Jay.

Joelle Jay, nd – Naturopathe diplômée et Kinésiologue certifiée
☎ 514 522-5226 / joellejaynd@gmail.com

www.joellejay-sante.com