

PÂTÉS VÉGÉTAUX AUX FLOCONS DE LEVURE BIO BIOREAL

Margarine aux herbes bio

250 g de margarine bio
 7 c. à s. de flocons de levure nutritionnelle bio BIOREAL
 2 c. à c. de sel aux herbes bio
 8 c. à s. d'herbes bio au choix

- 1 Malaxer la margarine à l'aide d'un mixeur
- 2 Ajouter tous les ingrédients et bien mélanger
- 3 Verser dans des récipients appropriés



Crème de noix de cajou bio

1 tasse de noix de cajou bio crues (env. 200 g)
 De l'eau selon le besoin
 ½ citron bio (jus)
 2 c. à s. de flocons de levure nutritionnelle bio BIOREAL
 Un peu de sel marin

- 1 Faire tremper les noix de cajou pendant 5 à 8 heures (pas plus de 12 heures)
- 2 Jeter ensuite l'eau de trempage
- 3 Mixer tous les ingrédients
- 4 Verser dans des récipients appropriés (par ex. des bocaux)

Tipp: Pour une meilleure conservation de la crème de noix de cajou bio, faire bouillir les bocaux au préalable!



Pesto au basilic bio

1 bouquet de basilic
 30 g de pignons bio
 2 c. à s. de flocons de levure nutritionnelle bio BIOREAL
 3 à 5 c. à s. d'huile d'olive bio
 1 gousse d'ail bio
 Un peu de sel marin
 Un peu de jus de citron bio

- 1 Mettre tous les ingrédients, sauf le sel et le jus de citron, dans le bol d'un mixeur et les réduire en purée à l'aide d'un mixeur plongeant
- 2 Assaisonner avec le sel et le jus de citron
- 3 Verser dans des récipients appropriés

