

Comment faire un faux-mage fermenté ?

Bonjour les amateurs de fromage qui se passent malheureusement de leurs petites douceurs fromagères. Quand on passe à une alimentation sans produits laitiers c'est souvent « le fromage » qui manque. Passe encore pour les yaourts et le lait, mais alors le fromage ! Toute une histoire !

Aujourd'hui, je donne dans « le faux-mage » ! Vous en avez sans doute déjà entendu parler. Ce n'est pas très compliqué à faire et ça comblera vos attentes. Il s'agit d'un substitut végétal qui en plus peut être fait maison. Néanmoins si vous n'avez pas envie de tenter une recette de faux-mage maison, on en trouve de plus en plus dans le commerce.

On peut également le fermenter, et obtenir des saveurs tout à fait comparables (bien que forcément un peu différentes) aux fromages traditionnels. On trouve même des substituts de camembert ou de bleu. C'est dire comme c'est varié désormais. Ça va du faux-mage frais au faux-mage à pâte dure et même en tranches pour les sandwiches.

Alors un faux-mage qui a les avantages du fromage sans les inconvénients ça vous tente ?

Quels ingrédients composent le faux-mage maison ?

Oléagineux : Pour réaliser un faux-mage maison, comme ingrédient principal on va utiliser des oléagineux bien souvent des noix de cajou ou des amandes, mais on peut varier les types de noix et faire des mélanges. La noix de cajou est douce et se mixent très facilement ce qui en fait un ingrédient de choix dans les recettes de faux-mages. On les fera tremper la veille pour pouvoir les mixer facilement et augmenter leur valeur nutritionnelle.

Sel : pour le goût bien sûr et la conservation

Citron, poudre d'ail, poudre d'oignon et levure maltée (attention pour la levure maltée à ceux sensibles au gluten) : pour le goût, ce sont ces ingrédients là qui vont vous donner le sentiment de manger un fromage traditionnel. Ils ajoutent une saveur umami qui fait toute la différence. Je vous conseille de faire votre poudre d'ail et d'oignon maison, incomparable par rapport à ce qu'on trouve dans le commerce. Vous trouverez la [recette de poudre d'ail ici](#) pour l'oignon c'est pareil sauf qu'on fait des tranches fines d'oignon avant de déshydrater.

Herbes : Vous pouvez par exemple enrober vos faux-mages d'herbes aromatiques. Ou en ajouter dans la préparation de faux-mages frais.

Agar agar : Dans le cas où vous voulez un faux-mage solide comme dans la recette que je vous propose. L'agar agar avec ses propriétés gélifiantes va venir donner de la texture et de la tenue à votre préparation.

Miso ou probiotique : Dans le cas d'un faux-mage fermenté vous utiliserez au choix miso ou probiotique. Attention toutefois à choisir un miso non pasteurisé. Et pour les [probiotiques choisissez sans gluten et sans produit laitier](#).

Huile : une huile au choix en petite quantité pour ajouter un peu d'onctuosité.

Comment fermenter le faux-mage ?

Ce n'est pas compliqué il faut un endroit chaud et si possible avec une température constante. L'idéal est

d'utiliser un [fermenteur](#), vous pouvez aussi utiliser un four tiède, un [déshydrateur](#), une yaourtière

Vous laissez fermenter entre 2 et 12 heures et ensuite vous pouvez le mettre au frais. La saveur de votre faux-mage va continuer d'évoluer. Plus on fermente plus le faux-mage va prendre du caractère et un goût fort.

Vidéo de réalisation du faux-mage cajou

Recette de faux-mage cajou maison

- Recette sans gluten
- Recette sans lait
- Recette crue

Pour 2 faux-mages cajou

Temps de préparation : 10 min

Temps de fermentation : 6 heures

Ingrédients

- 150 g de noix de cajou
- 1 gélule de [probiotique](#)
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 1 cuil à café de poudre d'oignon
- ½ cuil à café de poudre d'ail
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 cuil à café d'agar agar
- 80 ml d'eau

1. La veille au soir faites tremper les noix de cajou. Videz l'eau et rincez-les.
2. Déposez les noix de cajou dans le bol d'un robot muni d'une lame en S.
3. Ouvrez la gélule de [probiotique](#) et saupoudrez-le sur les noix de cajou.
4. Ajoutez le jus de citron, la poudre d'oignon, la poudre d'ail, l'huile d'olive et le sel.
5. Faites bouillir l'eau avec l'agar agar pendant 30 secondes et ajoutez dans le robot. L'agar agar après avoir bouilli 30 secondes va permettre de gélifier le faux-mage et lui donner une belle tenue. Il ne faut pas non plus en mettre trop pour permettre de toujours pouvoir bien étaler le faux-mage.
6. Ensuite mixez le plus finement possible.
7. Versez la préparation dans un contenant.
8. Puis déposer la préparation dans un [fermenteur](#) pendant 6 heures.
9. Ensuite vous pouvez le conserver au frais.

Le conseil de Karen

Vous aimerez aussi :

[Crème d'amande](#)

[Yaourt vegan cru](#)