

Translations:Aliments fermentés - alternatives aux protéines animales/21/fr

1. Faire tremper les pois-chiche ou haricots rouge secs dans l'eau pendant au moins 12h
2. Jeter l'eau de trempage
3. Mettre les graines dans une casserole et les couvrir d'eau. Ne pas saler. Faire cuire à petit bouillon pendant 1h en remuant de temps en temps.
4. Egouttez les légumineuses et gardez l'eau de cuisson. Une fois refroidi le liquide devient légèrement trouble et visqueux, votre aquafaba est prête!
5. Conservation : gardez au frigo dans un bouteille ou un bocal hermétique entre 2 et 8 jours. Dès que l'odeur devient forte (légèrement poisson), jetez-là. L'aquafaba se congèle aussi très bien. Idéal dans un bac à glaçon pour pouvoir l'utiliser en petites quantités
6. Utilisations : 3 cuillères à soupe d'aquafaba remplacent un blanc d'oeuf.