

Translations:Aliments fermentés - alternatives aux protéines animales/39/fr

Steak végétal type rosties

Les rosties sont traditionnellement des pommes de terres crues, rapées et mélangées avec du fromage. Pour l'adapter à vos envies on peut tout à fait utiliser des fromages végétaux (voir l'autre tutoriel pour les réaliser soi-même), faire lactofermenter les pommes de terres avant de les raper (dans une saumure à 3% de sel pendant 48h) et ajouter des oignons, de l'ail, des légumes comme la courgette (pour plus de moelleux)... Des légumes lactofermentés pour relever le gout et des épices/aromates. On retrouve souvent l'association levures de bière, miso et tamari dans les recettes.