



## Nuage forestier – @La Fourchette Crue



### Ingrédients :

30g de cèpes déshydratés  
150mL d'eau + **150mL de plasma marin sea-aquacell's**  
pour trempage des cèpes  
1.5 tasse de noix de cajou  
1 tasse d'eau de trempage des cèpes  
1 càs de miso brun  
1 càs d'huile d'olive  
Quelques tours de moulin de poivre

Ustensiles : Blender, Sac à lait, tasse et cuillères à mesure, siphon

### Comment procéder :

Tremper les cèpes 1h dans l'eau et le **plasma marin sea-aquacell's**. Filtrer dans un sac à lait en récupérant 1 tasse d'eau de trempage. Réserver les cèpes pour en faire une semi-déshydratation par exemple.

Mettre au blender les cajous, la tasse d'eau de trempage, le miso. Mixer pour avoir une préparation lisse. Ajouter 1càs d'huile d'olive et le poivre et mixer encore brièvement. Verser la préparation dans un siphon à chantilly. Gazer avec deux cartouches et mettre au frigo au moins 1h.

### Astuce :

Le restant d'eau de trempage peut être utilisé pour d'autres préparations à aromatiser.

### Notes personnelles :



Suivez-moi sur Insta et Facebook : @lafourchettecru