

TESTÉS POUR VOUS

4 faux fromages

Impossible de fermer les yeux et les papilles devant le nouveau buzz du rayon «crèmerie». On a rempli notre caddy avec ces alternatives végétales.

TEXTE MICHÈLE RAGER

Ce qu'on aime moins

À l'œil et sans prendre le temps de lire les étiquettes, on confond vite ces « fakes » avec notre mimolette râpée ou nos tranches de Gouda. Hélas, leur composition est souvent moins sympa. En comparaison, un vrai fromage, c'est une composition minimale de lait, ferments et présure.



Ce qu'on apprécie

Si on prévoit un gratin, un buffet de fromages ou une lasagne, on ne sera pas dépourvue face à nos copines vegan, allergiques au lactose, flexitariennes, etc.



Une recette facile et inratable ?

Voici celle du fromage végétal fournie par **Veronique Taburiaux**, nutritionniste et fonda-

trice de l'École d'alimentation vivante et durable (eavd.be).

LA CRÈME DES CRÈMEUX



Pa'lais Créée par deux Belges, la gamme bio est conçue à base de noix de cajou, amandes, miso, levure, huile de coco et tournesol, épices.... On est fans de leur tartinade ail et fines herbes au goût bien marqué. Et on craque pour leurs sauces (béchamel, alfredo...) fondantes sur les pâtes et gratins. Avec un bémol pour leur couleur grisâtre, dues aux oléagineux. Àpd 4,49€/330g, palais.bio.

Prétexte Également belge, bio et à base de noix (macadamia, cajou...), la tartinade fond dans une préparation chaude et peut être servie comme dip avec des crudités. On applaudit la composition (plus de 50 % de macadamia, riz, huile de tournesol, citron...). 6,90 €/150g, pretexte.be.

LES PLUS TRANSFORMÉS



Nurish Niveau couleur et texture, ces produits (râpé, tranches, bloc...) sont bluffants. Côté goût, c'est assez fade et les résultats gratinés sont décevants. Quant aux ingrédients, c'est peu gourmand : un mélange d'eau, d'amidon modifié, d'huile de coco et d'additifs. Àpd de 2,95€/160g, en grandes surfaces.

Violife Le résultat gustatif espéré n'est pas au rendez-vous, avec également une composition peu appétissante : huile de coco, amidon, sel et arômes. Àpd 3,15€/200g, en grandes surfaces.

→ Faites tremper **des noix de Grenoble ou de macadamia** 12 h puis mixez-les, égouttées, avec 1 pincée de fleur de sel jusqu'à obtenir une crème épaisse. Ajoutez un peu d'eau fraîche si nécessaire.

→ Réservez 10 à 12 h à température ambiante dans un bol couvert d'un linge. Versez ensuite dans une étamine (sans presser) et réservez au frigo. Plus vous le laissez ainsi, plus vous obtenez une texture ferme et un goût accentué.

→ Aromatisez avec **des herbes (ciboulette, oignon vert...), ou des épices (curry, poivre...)**.

Les saveurs seront différentes selon les oléagineux choisis : les noix de Grenoble fermentées rappellent le parmesan alors que les macadamia se rapprochent d'un chèvre.