

Guide Pratique : Cuisiner avec le Beurre de Cacahuète

Les Essentiels pour Cuisiner

- Beurre de cacahuète naturel (sans huile de palme ajoutée pour une meilleure texture)
- Ingrédients sucrés : sirop d'érable, miel ou sucre complet pour équilibrer le salé
- Ingrédients salés : sauce soja, gingembre frais, ail et citron vert pour les sauces asiatiques
- Base de liant : lait de coco ou yaourt grec pour les textures crémeuses
- Éléments croquants : cacahuètes grillées concassées ou graines de sésame

Idées d'Utilisation Rapides

- Petit-déjeuner : incorporé dans un porridge, un smoothie ou sur des tartines avec des rondelles de banane
- Sauces : mélangé à de la sauce soja et du citron vert pour accompagner des nouilles ou des brochettes de poulet
- Pâtisserie : substitut de matière grasse dans les cookies ou base pour des barres énergétiques sans cuisson
- Snack : trempette pour des quartiers de pommes ou de céleri

Astuces de Conservation

- Température ambiante : le pot peut rester dans un placard frais et sec pendant plusieurs mois
- Séparation de l'huile : si l'huile remonte à la surface, mélangez vigoureusement avant chaque utilisation
- Réfrigération : placez le pot au réfrigérateur si vous préférez une texture plus ferme ou pour prolonger la durée de vie après ouverture
- Astuce anti-gaspi : utilisez le fond du pot pour y verser directement votre porridge ou votre yaourt afin de récupérer les restes

Conseils de Chef

- Privilégiez les versions 'crunchy' pour apporter de la texture à vos desserts
- Utilisez la version 'smooth' pour les sauces et les émulsions afin d'obtenir une texture lisse
- Ne chauffez pas le beurre de cacahuète à feu trop vif, il risque de brûler et de devenir amer