

# AMANDES-APERO

## sucré-salé, sans cuisson, délicieux

Benjamin Ries – [www.raw-lab.ch](http://www.raw-lab.ch)

Recette de Christophe Berg "*Le grand livre de la cuisine crue*"



Pour la recette des amandes confites aux herbes, il faut les ingrédients suivants :

- 100g amandes
- 1 c.   s. vinaigre balsamique
- 1 c.   s. sirop d'agave (ou sirop d'érable ou de mélasse selon les goûts)
- 2 c.   s. de mélange sec d'herbes à l'Italienne ou à la Provençale

Bien rincer les amandes, les laisser tremper pendant 20 minutes dans de l'eau chaude. L'idéal état 3 à 4 heures dans de l'eau filtrée à température ambiante.

Jeter l'eau de trempage, rincer de nouveau et placer les amandes dans un saladier.

Mélanger le reste des ingrédients dans un bol.

Verser cette marinade sur les amandes, mélanger pour bien les napper.

Laisser reposer 1 heure.

Mettre au déshydrateur pour 12 heures à 43 .

Se garde très bien pendant plusieurs jours, ou plus...s'il en reste !

Une bonne idée pour grignoter pendant les apéros.

Bonne dégustation !