

***Panir***

*Le panir est un fromage frais réalisé facilement à la maison. Il est caillé sans produit animal (pas de présure). Ce fromage, très digeste permet d'équilibrer votre alimentation entre autre, par rapport aux protéines et à la vitamine B12.*

Faire cailler du lait (cru ou pasteurisé) presque bouillant à l'aide de jus de citron (1 citron pour +/- 2 lit. de lait). Transvaser à travers un linge à mailles serrées et suspendre le « fromage » pour qu'il s'égoutte (minimum 2 heures)

Le citron peut être remplacé par du lait battu (babeurre), environ 1 litre de lait battu pour 2 litres de lait.

Le panir peut être ajouté à des légumes à l'étuvée ou curry de légumes en fin de cuisson ou tel quel avec des chapati.

Utiliser le petit lait pour les soupes ou pour se laver (les cheveux).