



1. Préchauffez le four à 160°C.
2. Étalez les noix sur une plaque couverte de papier cuisson. Enfournez pour 12 à 15 mn (selon votre four) jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
3. Débarrassez sur une assiette et laissez refroidir complètement (afin que le mélange d'épices et d'herbes adhère bien). Maintenez le four allumé.
4. Montez le blanc d'œuf en neige. Ajoutez le sel, le sucre, les épices, les herbes, le parmesan et mélangez. Incorporez les noix refroidies. Remuez délicatement à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que toutes les noix soient bien enrobées du mélange.
5. Répartissez à nouveau les noix sur la plaque de cuisson, en les espaçant pour qu'elles ne se touchent pas. Enfournez à 160°C pour 15 mn, en mélangeant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les noix soient dorées et croustillantes.
6. Laissez refroidir avant de servir.



Les noix de cajou se conservent 2 à 3 semaines dans un bocal hermétique ou une boîte en métal. Évitez de les laisser dans une atmosphère humide, cela les ramollirait. Si elles perdent de leur croustillant, passez-les 5 mn au four à 150°C pour leur redonner du croquant.

Super facile
15 mn de préparation
30 mn de cuisson
Bon marché
Sans gluten
Veggie

Ingrédients pour 8 pers. :

- 200 g de noix de cajou non salées
- 1 blanc d'œuf
- 1 c. à café rase de sel
- 1 c. à café de sucre
- 1 c. à café de paprika doux
- 1 pincée de piment de cayenne
- ½ c. à café d'origan
- ½ c. à café de thym
- 1 c. à soupe bombée de parmesan fraîchement râpé

Variantes :

Vous pouvez remplacer les noix de cajou par des cacahuètes ou des amandes, et utiliser d'autres épices ou herbes séchées. N'hésitez pas à adapter selon vos goûts.

