

Eric Damamme, a Vegan Cook

Please visit
www.Damamme.com for
more delicious recipes

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 20 minutes à 200°C



Ingrédients pour 250 gr (salé)
310 gr (sucré)

20 gr de farine de blé

20 gr de liant (fécule type maïzena, farine de riz, de maïs, de pois chiches)

60 gr de sucre (si sucré)

1 pincée de sel (si salé)

arôme au choix :

- 1 cas de fleur d'oranger (sucré)
- 1 cas de vanille liquide (sucré)
- 1 cac de cannelle (sucré)
- ½ cac de muscade (salé)
- 2 cas de levure de bière (salé)
- 1 cas de sauce soja (salé), etc...

200 gr de lait végétal

APPAREIL SUCRÉ OU SALÉ



1. Mélanger ensemble tous les ingrédients *sauf le lait*

2. Ajouter le lait et *battre au fouet*

3. Verser sur la tarte (*sucré*) ou la quiche (*salé*) déjà garnie

4. Mettre à cuire au four 20 minutes à 200°C (temps indicatif, se conformer à la recette de la tarte ou quiche)

cac = cuillère à café rase = 5 ml // caS = cuillère à soupe rase = 15 ml = 3 cac

Pâtisserie : en termes de volume, sont équivalents : Moule rond de 22cm de diamètre x 5cm de haut, Moule carré de 20 cm de côté x 5cm de haut, Moule rectangle (cake) de 10cm x 20cm x 10cm de haut (cuisson +50%)