



Eric Damamme, a Vegan Cook

Please visit
www.Damamme.com for
more delicious recipes

BEIGNETS

10 / 02 / 2016



Préparation : 15 mn
Cuisson : quelques minutes à la friteuse
Ingrédients pour : 450 gr = 25 x 18 gr

- 250 gr de farine de blé
- 30 gr de liant (fécule type maïzena, farine de riz, de maïs, de pois chiches)
- 1 cac de bicarbonate
- 30 gr d'huile neutre (tournesol, colza, ...)
- 45 gr de sucre
- Arôme au choix :
 - 1 caS de vanille liquide
 - 1 caS de fleur d'oranger
- 125 gr de lait végétal

1. Mélanger tous les ingrédients et pétrir légèrement
2. Étaler en un carré de 20 cm x 20 cm sur un plan de travail fariné
3. Couper avec un rouleau coupe-pizza ou au couteau en 25 carrés (5 x 5)
4. Cuire à la friteuse quelques minutes

Se conserve une semaine dans une boîte hermétiquement fermée

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

Pâtisserie : en terme de volume sont équivalents : Moule rond de 22 cm Ø 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%). 1 part de gâteau = 150 gr = 50 à 70 cm² (ex. surface moule rond de 24 cm = 12*12*3,14 = 452 cm²= 8 * 56 cm²).

8 parts = moule rond de 24 à 26 cm de Ø ou carré de 20 à 24 cm // 6 parts = 20 à 24 cm de Ø ou carré de 18 à 20 cm // 4 parts = 16 à 20 cm de Ø ou carré de 14 à 18 cm

Plat : compter 400 gr par personne comprenant 100 gr de viande végétale (steak, falafels, etc.), 150 gr de féculents (pâtes, riz, purée) et 150 gr de légumes