



Eric Damamme, a Vegan Cook

Please visit
www.Damamme.com for
more delicious recipes

BLANCS EN NEIGE (NEUTRE OU SUCRÉ)

05 / 01 / 2016



Préparation : 15 mn
Cuisson : 0 mn
Ingrédients pour : 150 gr (neutre) / 230 gr (sucré)

- 140 gr de jus de boîte de pois chiches
- ½ cac de vinaigre blanc
- 1 pincée de sel
- 1 caS de fécule (type maïzena)
- 80 gr de sucre glace (si sucré, [voir recette sur le site](#))

1. Mettre le jus de boîte de pois chiches et un grand bol (si possible type cul de poule) au frais pendant au moins une heure
2. Sortir le tout du frigo, et verser le jus de boîte de pois chiches dans le grand bol
3. Ajouter le vinaigre blanc, le sel et la fécule puis commencer à battre au fouet électrique
4. Si sucré : Tout en continuant de battre, ajouter progressivement le sucre glace
5. Continuer de battre plusieurs minutes jusqu'à obtenir une consistance ferme

Remettre au frigo et utiliser très rapidement (dans l'heure)

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