



Eric Damamme, a Vegan Cook

Please visit
www.Damamme.com for
more delicious recipes

25 / 03 / 2016

BROWNIE AUX NOIX



Préparation : 10 mn
Cuisson : 30 mn à 180°C
Ingrédients pour : 720 gr = 8 x 90 gr

- 110 gr de lait végétal
- 1 cac de vinaigre blanc (si lait de soja)
- 130 gr de sucre
- au choix :
 - 200 gr de chocolat noir
 - 40 gr de cacao pur + 50 gr de sucre + 110 gr de lait végétal
- 40 gr de liant (fécule type maïzena, farine de riz, de maïs, de pois chiches)
- 100 gr d'huile neutre (tournesol, colza, ...)
- 80 gr de farine de blé
- ½ cac de bicarbonate de soude
- 100 gr de noix

1. Mettre dans un saladier le lait (ajouter le vinaigre si c'est du lait de soja et laisser cailler 1 minute)
2. Ajouter tous les autres ingrédients sauf les noix et bien mélanger
3. Ajouter les noix et mélanger à nouveau
4. Mettre dans un moule à gâteau carré d'environ 20 à 24 cm de côté (épaisseur de pâte 2 cm) ou rond de 24 à 26 cm de diamètre
5. Cuire au four 30 minutes à 180°C
6. Laisser refroidir 20 minutes minimum puis démouler

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