



**Eric Damamme,
a Vegan Cook**

Please visit
www.Damamme.com for
more delicious recipes

CARAMEL POUR NAPPAGE

11 / 11 / 2018



Préparation : 10 mn

Cuisson : 5 mn

Ingrédients pour : 200 gr

- 75 gr de sucre
- 45 gr d'eau
- 100 gr de crème végétale liquide
- 10 gr d'huile neutre (tournesol, colza, ...)
- 10 gr de liant (fécule type maïzena, farine de riz, de maïs, de pois chiches)

1. Mettre le sucre et l'eau dans une petite casserole
2. Faire chauffer sans cesser de remuer jusque brunissement
3. Ajouter la crème végétale, l'huile et le liant puis continuer de chauffer 3mn.
Durant cette étape, le caramel va frémir, se solidifier, puis refondre
4. Couper le feu et bien mélanger

Se conserve une semaine dans un pot hermétiquement fermé

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