



## Eric Damamme, a Vegan Cook

Please visit  
[www.Damamme.com](http://www.Damamme.com) for  
more delicious recipes

## FROMAGE À GRATINER

24 / 08 / 2015



**Préparation :** 5 mn  
**Cuisson :** 20 mn à 180°C, adapter selon recette  
**Ingrédients pour :** 250 gr

- 200 gr de crème de soja liquide
- 20 gr de liant (fécule type maizena, farine de riz, de maïs, de pois chiches)
- 2 caS de levure de bière (si possible maltée)
- 30 gr d'huile neutre (tournesol, colza, ...)
- ½ cac de sel
- 1 pincée de gingembre
- 1 pincée de paprika
- 1 pincée de muscade
- 1 pincée de curcuma

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol
2. Verser sur la pizza, lasagne, etc...
3. Faire cuire ou gratiner au four environ 20 minutes à 180°C (durée et température à adapter selon recette)

**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 cm<sup>2</sup> (ex. surface moule rond de 24 cm = 12\*12\*3,14 = 452 cm<sup>2</sup>= 8 \* 56 cm<sup>2</sup>).

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