



**Eric Damamme,
a Vegan Cook**

Please visit
www.Damamme.com for
more delicious recipes

GÂTEAU RENVERSÉ À

L'ANANAS

30 / 04 / 2020



Préparation : 10 mn
Cuisson : 35 mn à 180°C
Ingrédients pour : 900 gr = 6 x 150 gr

- 100 gr de caramel
- 200 gr d'ananas en tranches (6 tranches d'une boîte)
- 70 gr de jus de boîte d'ananas
- 150 gr de farine de blé
- 110 gr de sucre
- 60 gr de liant (fécule type maizena, farine de riz, de maïs, de pois chiches)
- 170 gr de lait végétal
- ½ cac de bicarbonate de soude
- 50 gr d'huile neutre (tournesol, colza, ...)

1. Dans un moule à manqué carré de 18 à 20 cm de côté ou rond de 20 à 24 cm de diamètre, étaler le caramel et poser dessus les tranches d'ananas
2. Mettre tous les autres ingrédients sauf le jus de la boîte d'ananas dans un saladier et mélanger
3. Verser la pâte dans le moule
4. Cuire au four 35 mn à 180°C
5. Sortir du four, verser le jus de boîte d'ananas et laisser refroidir pendant 30 minutes
6. Retourner le gâteau sur le plat de service et laisser quelques heures au frigo

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