



## Eric Damamme, a Vegan Cook

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

# GAUFRES

23 / 06 / 2015



**Préparation :** 10 mn  
**Cuisson :** quelques minutes par gaufre  
**Ingrédients pour :** 480 gr = 12 x 40 gr

- 210 gr de farine de blé
- 40 gr de liant (fécule type maizena, farine de riz, de maïs, de pois chiches)
- 45 gr d'huile neutre (tournesol, colza, ...)
- 45 gr de sucre
- 1 cac de bicarbonate de soude
- Arôme au choix :
  - 1 caS de vanille liquide
  - 1 caS de fleur d'oranger
  - 50 gr de rhum
  - 50 gr de bière
- 350 gr de lait végétal (300 gr si rhum ou bière)

1. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients sauf le lait
2. Ajouter deux tiers du lait, battre au fouet, puis ajouter le reste du lait progressivement
3. Faire chauffer le gaufrier
4. Une fois bien chaud, mettre de l'huile neutre avec un pinceau sur les 2 faces du gaufrier
5. Mettre 1 petite louche (environ 3 cas) par gaufre, étaler avec une spatule, et attendre quelques secondes avant de refermer le gaufrier. Laisser cuire le temps nécessaire
6. Pour chaque gaufre, remettre de l'huile avec un pinceau

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