



Eric Damamme, a Vegan Cook

Please visit
www.Damamme.com for
more delicious recipes

28 / 10 / 2017

GÉNOISE CHOCOLAT SANS GLUTEN



Préparation : 5 minutes
Cuisson : 20 à 40 minutes à 180°C
Ingrédients pour : 780 gr

- 300 gr de lait végétal
- 20 gr de vinaigre blanc (si lait de soja)
- 150 gr de sucre
- 40 gr de cacao pur
- 1 cac de bicarbonate de soude
- 40 gr d'huile
- 50 gr de farine de pois chiches
- 50 gr de farine de maïs
- 50 gr de farine de riz
- 90 gr de fécule type maizena

1. Mettre dans un saladier le lait (et le vinaigre blanc si vous avez choisi du lait de soja, mélanger et laisser épaissir pendant 30 secondes)
2. Ajouter tous les autres ingrédients et bien mélanger
3. Mettre dans un moule à génoise rectangulaire ou bien dans un moule à manqué recouvert de papier cuisson
4. Selon la taille du moule (et donc l'épaisseur de la génoise) le temps de cuisson varie de 20 à 40 minutes
5. Laisser refroidir avant de démouler et d'éventuellement découper des disques (si moule à manqué) avec un fil coupe-génoise ou un grand couteau

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