



Eric Damamme, a Vegan Cook

Please visit
www.Damamme.com for
more delicious recipes

AÏOLI

02 / 08 / 2015



Préparation : 10 mn + repos 1 h

Cuisson : 0 mn

Ingrédients pour : 330 gr

- 200 gr de crème de soja liquide
- 1 pincée de curry ou de curcuma
- 1 pincée de sel
- 1 cac de vinaigre blanc
- 20 gr de moutarde
- au choix :
 - 2 caS d'ail semoule
 - 2 gousses d'ail finement haché
- 100 gr d'huile neutre (tournesol, colza, ...)

1. Mettre la crème de soja liquide, l'huile neutre et un grand bol (si possible type cul de poule) au frais pendant au moins une heure
2. Sortir le tout du frigo, et verser la crème de soja liquide dans le grand bol
3. Ajouter tous les autres ingrédients sauf l'huile neutre, et mélanger
4. Commencer à **battre** au fouet électrique ou au mixer plongeant et verser progressivement, en un fin filet, l'huile neutre tout en continuant de **battre** jusqu'à épaississement
5. Mettre de nouveau au frigo au moins une heure

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