



Eric Damamme, a Vegan Cook

Please visit
www.Damamme.com for
more delicious recipes

ANKO (HOUMOUS SUCRÉ)

18 / 05 / 2016



Préparation : 10 mn
Cuisson : 60 mn
Ingrédients pour : 320 gr

- 200 gr de haricots blancs cuits (si possible Azuki / \approx 90 gr crus)
- 75 gr de sucre
- 50 gr d'eau

1. Tremper les haricots blancs 24 heures, égouttez, et cuisez-les 60 minutes dans de l'eau bouillante avec $\frac{1}{2}$ cac de bicarbonate de soude. Si vous choisissez une boîte, ils sont déjà cuits. Égouttez et rincez
2. Mettre dans un blender (ou utiliser un mixeur plongeant) tous les ingrédients et mixer pendant plusieurs minutes (en rabattant la pâte vers le centre régulièrement dans le cas d'un blender), et en faisant des pauses si nécessaire. Il faut que le résultat soit bien crémeux.
3. 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