



Eric Damamme, a Vegan Cook

Please visit
www.Damamme.com for
more delicious recipes

CANARD À L'ORANGE

12 / 04 / 2020



Préparation : 15 mn
Cuisson : 30 mn
Ingrédients pour : 930 gr = 4 x 230 gr
(prévoir accompagnement)

- 160 gr de Protéines de Soja Texturée *aiguillettes*
- 45 gr de sauce soja ou blé (*type Maggie*)
- ½ caS d'épices à bœuf (*épices guacamole*)
- ½ caS d'épices à poulet
- 450 gr de Sauce Oranges (*voir recette sur le site, c'est 1,5 dose*)

1. Réaliser la Sauce Oranges dans une *petite casserole*
2. Dans une *grande poêle*, faire cuire les protéines de soja texturée dans de l'eau bouillante *3 mn*
3. Égoutter, huiler la poêle et y remettre les protéines cuites, ainsi que la sauce soja (ou blé) et les 2 épices
4. Laisser rissoler à *feu moyen* quelques minutes
5. Baisser le feu, et ajouter la Sauce Oranges dans la poêle
6. Laisser mijoter à *feux doux* 30 minutes

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