



**Eric Damamme,  
a Vegan Cook**

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

## CRÈMES DESSERT PARFUMÉES

13 / 04 / 2016



**Préparation :** 10 mn  
**Cuisson :** 20 secondes  
**Ingrédients pour :** 1200 gr = 10 x 120 gr

- 40 gr de **liant** (fécule type maizena, farine de riz, de maïs, de pois chiches)
- 100 gr de **sucre** (sauf si caramel, pas de sucre)
- 850 gr de **lait végétal**
- 200 gr de **crème végétale liquide**
- **Arôme au choix :**
  - 150 gr de **caramel liquide**
  - 60 gr de **vanille liquide**
  - 40 gr de **cacao pur**
  - 4 caS de **café lyophilisé (= 15 gr)**
  - 1 à 3 cac d'extraits aromatique, par exemple : framboise, citron, caramel, amande, banane, fraise, cerise, pistache

1. Mettre dans une casserole le liant, le sucre, l'arôme et la moitié du lait
2. Commencer à battre au fouet, puis ajouter le reste du lait progressivement tout en continuant de battre
3. Allumer le feu moyen
4. Battre sans arrêt jusqu'à épaississement
5. Laisser refroidir 20 minutes.
6. Afin de détendre un peu la crème dessert, ajouter la crème végétale liquide et mixer à l'aide d'un mixer plongeant
7. Verser dans 10 pots hermétiques et conserver au frigo

**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