



Eric Damamme, a Vegan Cook

Please visit
www.Damamme.com for
more delicious recipes

FWÂ GRÂ

17 / 12 / 2020



Préparation : 15 mn
Cuisson : 60 mn (pois chiches)
Ingrédients pour : 1000 gr

- 200 gr de pois chiches cuits (= 80 gr crus)
- 200 gr de noix de cajou crues et non-salées
- 40 gr de champignons secs
- au choix :
 - 1 oignon émincé
 - 20 gr d'oignon lyophilisé + 60 gr d'eau
- 100 gr de crème végétale liquide
- 70 gr de margarine
- 130 gr d'huile coco
- 30 gr de sauce soja salée
- 1 cac de sel
- 1 cac de 4 épices
- 100 gr d'alcool fort (porto, whiskey, ...)
- 2 cac d'agar-agar (= 6 gr)

Recouvrement :

- 70 gr de margarine
- 30 gr d'huile coco
- 2 pincées de curcuma

1. Tremper les pois chiches 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. Trempez les noix de cajou 12 heures, égouttez. Elles pèsent maintenant 280 gr.
3. Mixez dans un moulin à café électrique les champignons secs pour en faire de la poudre
4. Poêlez les oignons pendant 5 minutes pour les faire roussir
5. Faire fondre ensemble la margarine et l'huile de coco 30 secondes au micro-ondes
6. Mettre dans un blender (ou utiliser un mixeur plongeant) les pois chiches cuits, les noix de cajou hydratées, la poudre de champignons, l'oignon poêlé, la crème végétale liquide, la margarine et l'huile de coco liquides, la sauce soja, le sel et le 4 épices puis 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.
7. Faire bouillir dans une petite casserole l'alcool fort avec l'agar-agar pendant 20 secondes, puis verser dans la préparation précédente (dans le blender ou le pot avec mixer plongeant) et mixer à nouveau 10 secondes
8. Verser dans une terrine qui se ferme ou dans un cercle à pâtisserie et étaler
9. Mettre dans un bol en verre les 3 ingrédients pour le recouvrement et faire fondre au bain-marie ou 30 secondes au micro-ondes et verser sur la terrine. Mettre au frigo plusieurs heures

Se conserve une semaine dans une terrine 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