



## Eric Damamme, a Vegan Cook

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

# GANACHE CHOCOLAT

10 / 12 / 2015



Préparation : 5 mn  
Cuisson : 30 secondes  
Ingrédients pour : 220 gr

- 20 gr de cacao pur
- 40 gr de sucre
- 115 gr de lait végétal
- 25 gr d'huile neutre (tournesol, colza, ...)
- 20 gr de liant (fécule type maizena, farine de riz, de maïs, de pois chiches)

1. Mettre tous les ingrédients dans une casserole
2. Battre au fouet manuel
3. Allumer le feu moyen
4. Continuer à battre jusqu'à épaississement
5. La ganache se fige assez rapidement, verser sur la préparation (tarte, etc...) sans trop attendre

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