



**Eric Damamme,
a Vegan Cook**

Please visit
www.Damamme.com for
more delicious recipes

SAUCE BÉCHAMEL

28 / 04 / 2015



Préparation : 5 mn
Cuisson : 20 secondes
Ingrédients pour : 465 gr

- 300 gr de lait végétal
- 20 gr de liant (fécule type maïzena, farine de riz, de maïs, de pois chiches)
- 30 gr d'huile neutre (tournesol, colza, ...)
- 2 pincées de sel
- 1 pincée de muscade

1. Mettre dans une casserole tous les ingrédients sauf le lait
2. Ajouter la moitié du lait, 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 épaissement
5. Laisser refroidir 5 minutes. Si vous l'estimez trop épaisse, vous pouvez la détendre en la mixant à l'aide d'un mixer plongeant et en ajoutant un peu de lait, jusqu'à obtenir la consistance désirée

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