



Eric Damamme, a Vegan Cook

Please visit
www.Damamme.com for
more delicious recipes

SPECULOOS

30 / 11 / 2015



Préparation : 20 mn
Cuisson : 15 mn à 180°C
Ingrédients pour : 450 gr = 30 x 15 gr

- 230 gr de farine de blé
- 130 gr de sucre
- ½ cac de sel
- ¼ de cac de bicarbonate de soude
- 1 caS d'épices à speculoos
- 1 cac de cannelle
- 100 gr d'huile neutre (tournesol, colza, ...)
- 70 gr d'eau

1/ Mélanger tous les ingrédients et pétrir légèrement

2/ Étaler en un carré de 30cm x 30cm sur un plan de travail fariné

3/ Couper avec un rouleau coupe-pizza ou au couteau en 30 rectangles (6 x 5)

4/ Poser les 30 rectangles sur une plaque de cuisson

5/ Cuire 15 mn à 180°C

Se conserve deux semaines dans une boîte hermétiquement fermée

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