



Eric Damamme, a Vegan Cook

Please visit
www.Damamme.com for
more delicious recipes

TAJINE AMANDES PRUNEAUX

05 / 07 / 2018



Préparation : 1 h
Cuisson : 30 mn
Ingrédients pour : 4 plats

- 3 oignons (≈ 180 gr)
- 50 gr d'amandes émondées
- 80 gr de médaillons de soja déshydratés (≈ 80 gr)
- 250 gr de pruneaux dénoyautés
- 2 cac d'épices à viande (bœuf, porc, poulet, ...)
- 2 caS de sauce salée (soja, blé type Maggie, ...)
- 1 caS de menthe lyophilisée
- 1 cac de Quatre épices
- 250 gr de Sauce salée (voir recette sur le site, 1 dose)

Accompagnement pour 4 : 280 gr de semoule sèche + 450 gr d'eau bouillante, laisser gonfler 5 mn

1. Dans une grande poêle huilée, faire rissoler les oignons, puis réserver
2. Dans cette même poêle, faire roussir les amandes, réserver avec les oignons (mélanger)
3. Dans cette même poêle, mettre les médailles de soja déshydratés et couvrir d'eau, laisser bouillir 5 minutes.
4. Les égoutter, puis les remettre dans la poêle huilée avec tous les autres ingrédients (sauf la sauce salée), y compris les oignons et les amandes réservées, et laisser rissoler 5 minutes
5. Réaliser la sauce salée et l'ajouter dans la poêle avec tout le reste
6. Laisser rissoler 20 mn à feu doux

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