



**Eric Damamme,  
a Vegan Cook**

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

## APPAREIL SUCRÉ OU SALÉ

26 / 05 / 2015



**Préparation :** 5 mn  
**Cuisson :** Suivant recette  
**Ingrédients pour :** 250 gr (salé) / 310 gr (sucré)  
Soit 1 tarte/quiche ou 8 tartelettes

- 20 gr de farine de blé
- 20 gr de liant (fécule type maïzena, farine de riz, de maïs, de pois chiches)
- au choix :
  - 60 gr de sucre (si sucré)
  - 1 pincée de sel (si salé)
- 200 gr de lait végétal
- au choix :
  - 1 caS de fleur d'oranger ou de vanille liquide (si sucré)
  - 1 cac de cannelle (si sucré)
  - ½ cac de muscade (si salé)
  - 2 caS de levure de bière (si salé)
  - 1 caS de sauce soja ou blé (type Maggie) (si salé)

1. Mélanger ensemble tous les ingrédients sauf le lait
2. Ajouter le lait et battre au fouet
3. Verser sur la tarte (sucré) ou la quiche (salé) déjà garnie
4. Mettre à cuire au four 25 minutes à 200/220°C (temps indicatif, se conformer à la recette de la tarte ou quiche)

**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