



## Eric Damamme, a Vegan Cook

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

05 / 02 / 2020

# CRÈME CHANTILLY



Préparation : 10 mn

Cuisson : 0 mn

Ingrédients pour : 230 gr

- au choix :
  - 200 gr de crème coco (*en briquette*)
  - La partie solide d'une boîte de lait coco en conserve
- 30 gr de sucre glace ([voir recette sur le site](#))

1. Mettre la crème de coco et un grand bol (si possible type cul de poule) au frais pendant *au moins une heure*
2. Sortir le tout du frigo, et verser la crème de coco dans le grand bol
3. Commencer à *battre* au fouet électrique. Si la crème est *vraiment trop épaisse*, vous pouvez la *détendre* avec 1 caS de lait végétal (maximum)
4. Verser *progressivement* le sucre glace tout en continuant de *battre* jusqu'à *épaississement*
5. Mettre au frigo si vous ne vous en servez pas rapidement

**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