



## Eric Damamme, a Vegan Cook

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

# FAR BRETON AUX PRUNEAUX

30 / 10 / 2015



Préparation : 10 mn  
Cuisson : 45 mn à 180°C  
Ingrédients pour : 825 gr = 6 x 135 gr

- 430 gr de lait végétal
- 65 gr de sucre
- 80 gr de farine de blé
- 50 gr de liant (fécule type maïzena, farine de riz, de maïs, de pois chiches)
- 200 gr de pruneaux

1. Mélanger tous les ingrédients sauf les pruneaux dans un saladier
2. Dénoyer les pruneaux
3. Les incorporer à la pâte
4. Mettre la pâte dans un moule à gâteau carré d'environ 18 à 20 cm de côté (épaisseur de pâte 3 cm) ou rond de 20 à 24 cm de diamètre
5. Cuire au four 45 minutes à 180°C
6. Laisser refroidir 20 minutes minimum puis démouler

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