



Eric Damamme, a Vegan Cook

Please visit
www.Damamme.com for
more delicious recipes

16 / 10 / 2017



Préparation : 10 mn + repos 30 mn

Cuisson : 0 mn

Ingrédients pour : 300 gr

- 180 gr de speculoos ([voir recette sur le site](#))
- 80 gr de chocolat noir
- 40 gr d'huile neutre (tournesol, colza, ...)

1. Réduire en poudre les speculoos à l'aide d'un hachoir électrique
2. Faire fondre le chocolat au bain-marie ou bien au micro-ondes 1 mn 30
3. Mélanger ensemble tous les ingrédients
4. Étaler dans le fonds d'un cadre à pâtisserie posé sur une plaque recouverte d'une feuille silicone ou de papier cuisson, et tasser un peu avec le dos d'une cuillère
5. Laisser durcir au frigo 30 minutes

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