



Eric Damamme, a Vegan Cook

Please visit
www.Damamme.com for
more delicious recipes

27 / 10 / 2017

GANACHE FRUITS ROUGES



Préparation : 5 mn
Cuisson : 30 secondes
Ingrédients pour : 220 gr

- au choix :
 - 80 gr de fruits rouges mixés + 40 gr de sucre
 - 120 gr de confiture de fruits rouges
- 60 gr de lait végétal
- 25 gr d'huile neutre (tournesol, colza, ...)
- 20 gr de liant (fécule type maizena, farine de riz, de maïs, de pois chiches)

1. Mettre tous les ingrédients dans une casserole
2. Battre au fouet manuel
3. Allumer le feu moyen
4. Continuer à battre jusqu'à épaississement
5. La ganache se fige assez rapidement, verser sur la préparation (tarte, etc...) sans trop attendre

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