



Eric Damamme, a Vegan Cook

Please visit
www.Damamme.com for
more delicious recipes

JELLY ANGLAISE

18 / 02 / 2017

Préparation : 5 mn
Cuisson : 30 secondes
Ingrédients pour : 1200 gr = 10 x 120 gr



- 1000 gr d'eau
- 200 gr de sirop (grenadine, menthe)
- 2 cac d'agar-agar (= 6 gr)

1. Mettre tous les ingrédients dans une petite casserole
2. Allumer le feu et lorsque ça frémit, laisser 10 secondes
3. Couper le feu, et verser dans 10 ramequins
4. Laisser refroidir quelques heures au frigo

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