

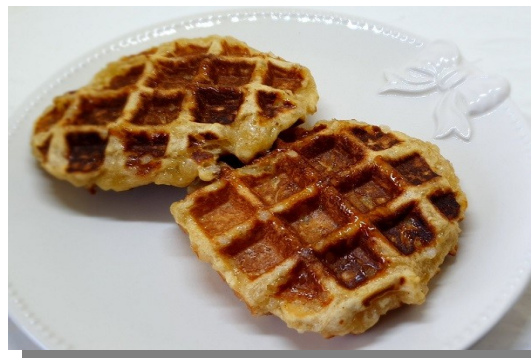


Eric Damamme, a Vegan Cook

Please visit
www.Damamme.com for
more delicious recipes

30 / 05 / 2016

GAUFRES DE LIÈGE



Préparation : 1 h 30
Cuisson : quelques minutes par gaufre
Ingrédients pour : 800 gr = 8 x 100 gr

- 300 gr de farine de blé
- 50 gr de sucre
- 165 gr de lait végétal
- 15 gr de liant (fécule type maïzena, farine de riz, de maïs, de pois chiches)
- 1,5 cac de levure de boulanger sèche (= 4,5 gr)
- 1 cas de vanille liquide
- ½ cac de sel
- au choix :
 - 100 gr d'huile neutre (tournesol, colza, ...)
 - 100 gr de margarine végétane
- 150 gr de sucre perlé

1. **Mélanger ensemble tous les ingrédients** dans un saladier sauf l'huile et le sucre perlé
2. **Pétrir** jusqu'à former une boule homogène. Ne pas hésiter à ajouter farine ou eau pour faire une boule qui ne colle pas aux doigts en la pétrissant
3. **Mettre** la boule à 25° pendant 1 heure (par exemple au four sans chaleur tournante) pour le pointage (première monte)
4. **Ajouter** dans le saladier l'huile et le sucre perlé et re-pétrir à nouveau (pour dégazer) et façonner 10 boules de 80 gr
5. L'apprêt (deuxième monte) est inutile
6. **Faire chauffer** le gaufrier
7. Une fois bien chaud, **poser** une boule dans le gaufrier (inutile de le huiler, la pâte étant grasse), **l'étaler** grossièrement avec une cuillère, **refermer** le gaufrier et **laisser cuire** le temps nécessaire
8. **Recommencer** pour chaque gaufre

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