



Eric Damamme, a Vegan Cook

Please visit
www.Damamme.com for
more delicious recipes

SAUCE SALÉE

05 / 03 / 2020



Préparation : 1 mn
Cuisson : 15 sec.
Ingrédients pour : 250 gr

- Au choix :
 - 200 gr de lait végétal neutre (soja, riz, avoine, ...)
 - 200 gr de crème végétale neutre (soja, riz, avoine, ...)
- 15 gr de liant (féculé type maïzena, farine de riz, de maïs, de pois chiches)
- 15 gr de sauce salée (soja, blé type Maggie, ...)

1. Mettre tous les ingrédients dans une *petite* casserole
2. Mélanger au *fouet* et allumer le feu *moyen*
3. Laisser épaissir et maintenir sur le feu 15 sec. *tout en battant*
4. Couper le feu
5. Si elle est trop épaisse, vous pouvez la *détendre* avec une caS de lait (15 gr)

Se conserve une semaine dans un pot hermétiquement fermé

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