

GAUFRES PARISIENNES

Quand on y pense, il n'y a pas d'heure pour manger une bonne gaufre ! Au petit déjeuner, durant un brunch, en dessert, à l'heure du thé ou à l'occasion d'un petit creux nocturne. Nature avec juste un peu de sucre ou alors garnie de chantilly, de pâte à tartiner, de crème de marrons ou autres décadences, c'est toujours bon !

POUR UNE QUINZAINE DE GAUFRES - TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 4 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 170 ml de lait de soja • 5 ml de vanille liquide
- 120 ml d'huile végétale • 160 g de farine T65 • 1 pincée de sel fin non raffiné
- 80 g d'aquafaba • 1 trait de jus de citron • 30 g de sucre glace • 1 g de crème de tartre

Préparation : Dans un récipient, mélanger le lait de soja, la vanille liquide et l'huile. Dans un autre, mettre la farine, le sel et verser le mélange lait/vanille/huile par-dessus en remuant à l'aide d'un fouet afin d'obtenir une pâte homogène. Réserver.

Monter l'aquafaba en neige avec le jus de citron. Dès que le mélange devient mousseux, ajouter le sucre glace et la crème de tartre. Laisser battre à pleine puissance pour avoir des blancs fermes. Les ajouter sur la préparation précédente et incorporer le tout délicatement avec une maryse et toujours dans le même sens.

La pâte est prête. Verser une louche de pâte par empreinte et laisser cuire. Le temps de cuisson varie selon le gaufrier, mais, en moyenne, il faut compter 2 minutes par face.

Note : La pâte doit s'utiliser immédiatement.

Il n'est malheureusement pas possible d'anticiper la préparation en amont, car les blancs en neige vont retomber.



MOUSSE AU CHOCOLAT

Il existe d'innombrables recettes de mousses au chocolat végétales dont la plupart n'ont de mousse que le nom. Et pour cause, les blancs en neige étant l'ingrédient majeur pour réaliser ce dessert à la texture si particulière, il était illusoire de penser pouvoir faire la même chose avec du tofu soyeux. Heureusement, l'aquafaba est là et révolutionne le genre !

POUR 2 À 4 PERSONNES - TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES - TEMPS DE REPOS : 3 HEURES

INGRÉDIENTS • 200 g de chocolat noir à 74 % (maximum) • ½ fève tonka
• 200 g d'aquafaba • 5 ml de vinaigre de cidre • 100 g de sucre glace

Préparation : Faire fondre le chocolat au bain-marie à feu très doux, râper la fève tonka par-dessus et mélanger. Dès que le chocolat est partiellement fondu, couper le feu et laisser fondre doucement en mélangeant de temps en temps. Entre-temps, verser l'aquafaba dans le bol du batteur avec le vinaigre. Battre à pleine puissance, jusqu'à ce que le liquide se transforme en blancs en neige. Ajouter en pluie le sucre glace, sans cesser de battre. Il faut que les blancs soient bien serrés. Battre 10 minutes.

Couper le batteur, retirer le fouet et ajouter le chocolat fondu sur les blancs. Incorporer le tout délicatement et dans le même sens avec une maryse, en soulevant les blancs pour ne pas les casser. Quand la mousse est réalisée, verser dans des récipients et garder au frais durant 3 heures.

Servir avec de la chantilly végétale, un peu de chocolat râpé par-dessus et déguster.

Note : Cette mousse se conserve 48 heures au réfrigérateur.



PÂTE DE MARSHMALLOWS

On peut étaler d'innombrables choses sur une simple tranche de pain, allant de la confiture à la pâte à tartiner. Mais la plus improbable nous vient des États-Unis où est née l'ahurissante idée de créer une pâte de marshmallows onctueuse et régressive. Voici donc son alternative végétale, qui transformera vos petits déjeuners en un moment de totale décadence.

POUR 2 POTS DE 300 ML

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

- INGRÉDIENTS** • 100 g d'aquafaba • 200 g de sucre glace
• 55 g de sirop de glucose • 5 ml d'eau de fleur d'oranger
• 5 ml de jus de citron • 2 g de poudre de crème de tartre

Préparation : Verser l'aquafaba dans le bol du batteur et y ajouter le jus de citron, l'eau de fleur d'oranger et la poudre de crème de tartre. Batre à pleine puissance, jusqu'à obtention de blancs en neige. Ajouter alors, en fine pluie, la moitié du sucre glace sans arrêter de fouetter. Pendant ce temps, faire fondre au bain-marie durant quelques minutes le sirop de glucose pour qu'il soit liquide. L'ajouter aux blancs en neige en versant doucement et tout en laissant le batteur à pleine puissance. Ajouter ensuite le reste du sucre glace et battre encore quelques minutes.

Verser ensuite dans 2 pots à confiture et déguster sur du bon pain lors du petit déjeuner ou, si vous êtes très gourmand, à la petite cuillère.

Note : se conserve quelques jours au réfrigérateur.



MOUSSE AU CHOCOLAT

Il existe d'innombrables recettes de mousses au chocolat végétales dont la plupart, n'ont de mousse que le nom. Et pour cause, les blancs en neige étant l'ingrédient majeur pour réaliser ce dessert à la texture si particulière, il était illusoire de penser pouvoir faire la même chose avec du tofu soyeux. Heureusement, l'aquafaba est là et révolutionne le genre!

POUR 2 À 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES - TEMPS DE REPOS : 3 HEURES

- INGRÉDIENTS** • 200 g d'aquafaba • 5 ml de vinaigre de cidre
• 100 g de sucre glace • 200 g de chocolat noir à 74 % (max.)
• 1/2 fève tonka

Préparation : Faire fondre le chocolat au bain-marie à feu très doux, râper la fève tonka par-dessus et mélanger. Dès que le chocolat est partiellement fondu, couper le feu et laisser fondre doucement en mélangeant de temps en temps. Entre-temps, verser l'aquafaba dans le bol du batteur avec le vinaigre. Battre à pleine puissance, jusqu'à ce que le liquide se transforme en blancs en neige. Ajouter en pluie le sucre glace, sans cesser de fouetter. Il faut que les blancs soient bien serrés. Battre 10 minutes. Couper le batteur, retirer le fouet et ajouter le chocolat fondu sur les blancs. Incorporer le tout délicatement avec une maryse, toujours dans le même sens et en soulevant les blancs pour ne pas les casser. Quand la mousse est prête, verser dans des récipients et garder au frais durant 3 heures. Servir avec de la chantilly végétale et un peu de chocolat râpé par-dessus. Déguster. Verser ensuite dans 2 pots à confiture et déguster sur du pain lors du petit déjeuner ou, si vous êtes très gourmand, à la petite cuillère.

Note : se conserve 48h au réfrigérateur.

