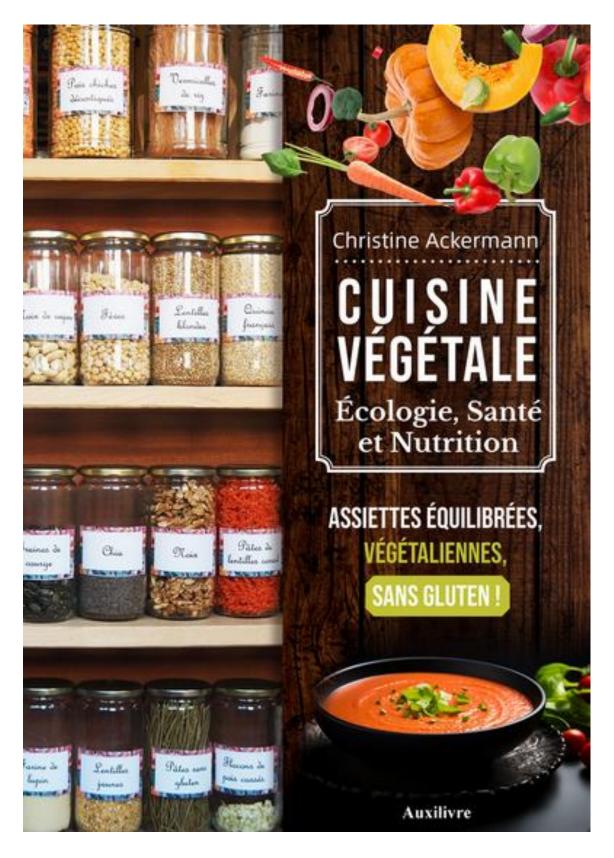
Joyeuses fêtes et Neilleurs voeux pour 2024



TORCHE AUX CHÂTAIGNES ET LENTILLES CORAIL

<u>Crème de châtaignes aux lentilles</u> <u>corail</u>

Lentilles corail 250 g

Eau 320 g

Sucre complet 100 g

Sucre vanillé maison 50 g

Purée de châtaignes 360 g

Rincer les lentilles et les mettre à cuire dans l'eau avec un couvercle.

Après l'ébullition (attention si la casserole est trop petite, ça déborde) cuire à petit feu, à couvert, pendant 3 min puis laisser gonfler 20 min sans ouvrir le couvercle.

Mixer avec les sucres en une purée bien homogène et remixer avec la purée de châtaignes.

Meringues sans œufs (facultatif)

Aquafaba 60 g Jus de citron 10 gouttes Arrow root 3 g (1 càc rase) Sucre vanillé maison 60 g

Battre l'aquafaba avec le jus de citron pour avoir un mélange ferme. Ajouter l'arrow root et le sucre et battre encore quelques min. Déposer des petits tas de pâte sur une tôle à pâtisserie chemisée et huilée. Cuire à 110°C, 3 heures. Les laisser refroidir sur une grille.

Crème onctueuse à la vanille

Tofu soyeux 800 g Purée d'amande ou cajou 120 g Sucre vanillé maison 100 g Fleur de sel 1 pincée

Mixer à vitesse moyenne pendant 1 min ces 4 ingrédients.

Coulis de chocolat

Chocolat noir à 70% de cacao 100 g Eau 100 g

Porter l'eau à ébullition dans une petite casserole.
Hors du feu ajouter le chocolat en pépites ou palets ou râpé et le laisser fondre en remuant.

Montage des assiettes

Amandes effilées 50 g

Sur le centre de 10 assiettes à dessert, placer 2 à 3 meringues. À l'aide d'un presse-purée à charnière, les couvrir de vermicelles de crème de châtaignes aux lentilles corail.

Décorer avec la crème onctueuse à la vanille et le coulis de chocolat et des amandes effilées très légèrement grillées à sec dans une poêle.

Les aménagements culinaires :

Les meringues sont facultatives. Pour l'aquafaba, on peut prendre 60 q de jus d'une boite de conserve de pois chiches.

Le sucre vanillé maison est obtenu en mixant une gousse de vanille taillée en petits morceaux avec 300 q de sucre semoule blond. On obtient un sucre glace vanillé qui se conserve longtemps.

Pour la déco : vous serez meilleurs que moi, mais inutile de dégainer la poche à douille !

Gastronomiquement: l'ensemble est excellent (normalement!).

Les commentaires diététiques : Souvent les desserts végétaux sont trop chargés en glucides et contiennent trop peu de protéines. Ce qui n'est pas le cas des torches aux châtaignes, dont la recette de base, non végétale est hyperglucidique et hypoprotéinée. Cette recette revisitée est enrichie en protéines de lentilles, d'amande et de soja. Ce qui en fait un dessert nettement plus équilibré.



Mon livre est en vente:

Librairie « le chat perché » place St Joseph à Colmar Biocoop « les Erlen » route de Rouffach à Colmar Coopérative Sonneblüem rue du Grillenbreit à Colmar Coiffure Vogue Elle et Lui 9 rue Robert Schumann à Colmar Épicerie café philo d'Ungersheim Librairie Ruc place de la Cathédrale à Colmar

