



© ALLAND&ROBERT - VANESSA FOUQUET

Je cuisine avec...

De la gomme d'acacia

Un cake olive romarin

12 PERS. PRÉP.: 20 MIN CUISSON: 50 MIN
FACILE ÉCO 198 KCAL/PERS

Dans un saladier, mélangez 300 g de farine de blé T45, 4 g de sel, 25 g de gomme d'acacia, 14 g de levure chimique et 5 g de romarin séché. Ajoutez 90 g d'huile, 250 g de lait végétal non sucré et 100 g de yaourt de soja. Mélangez jusqu'à obtenir

une texture homogène. Egouttez 100 g d'olives dénoyautées et ajoutez-les à la pâte. Huilez et farinez un moule à cake (30 cm de long) et versez la pâte. Faites cuire 50 min à 185 °C (th. 6). Laissez refroidir 10 min avant de démouler et trancher.

MOELLEUX À SOUHAIT



Réduite en poudre, cette gomme d'acacia 100 % végétale est naturellement riche en fibres dotées d'un effet prébiotique. Aide culinaire de choix, elle remplace en même temps la farine, la fécule ou toute autre matière sèche et donne de la texture et du moelleux

en évitant les ajouts d'œufs ou produits laitiers. A tester sans hésiter.

Alland & Robert, 150 g, 8,50 €, sur allandrobert.myshopify.com et greenweez.com

© ALLAND & ROBERT

Des crackers apéritifs

6 PERS. PRÉP.: 10 MIN
REPOS: 10 MIN CUISSON: 50 MIN
FACILE ÉCO 130 KCAL/PERS.

Dans une casserole, diluez 10 g de gomme d'acacia dans 12 cl d'eau. Versez 50 g de graines de lin, portez à ébullition et coupez le feu. Dans un saladier, mélangez 20 g de flocons d'avoine, 40 g de graines de courge, 40 g de graines de tournesol, 3 g de sel, 4 tours de moulin à poivre, 1 pincée de romarin et l'eau aux graines de lin. Laissez gonfler 10 min. Sur une plaque, étalez finement la pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Quand la surface est lisse, enlevez la feuille supérieure et enfournez 20 min à 175 °C (th. 6). Sortez la plaque, découpez les crackers et remettez 15 à 20 min au four. Dégustez après refroidissement.



© ALLAND&ROBERT - VANESSA FOUQUET

Qui cuisine aujourd'hui? Mon homme Moi Mes enfants Papy Mamie Beau-papa Belle-maman

Entremets coco-vanille



Lait de coco: 90 cl
Dans une casserole à feu doux, faites chauffer le lait de coco.

Vanille: 1 gousse
Ajoutez la gousse fendue et grattée.



Sucre de canne: 100 g
Versez, portez à ébullition, mélangez et retirez la gousse.

Floraline: 170 g
Versez en pluie, laissez épaissir en remuant. Versez dans des bols et placez 1 h au frais.



Chocolat noir: 150 g
Démoulez et servez nappé de chocolat fondu.

© FLORALINE / MANO



PUB_CLOS_0947_1/2 L Scamark (cacahuètes)
(id #2715594)
195.0 mm x 135.0 mm

Podium en cuisine

3 glaces pistache testées pour vous!

1 L'ANGÉLYS 10/10
Le prix est à la hauteur de l'extrême qualité de ce produit charentais et du plaisir procuré. Le chocolat vient souligner le naturel de la pistache très parfumée, le tout servi dans une gaufrette craquante et goûteuse.
3x70 g, 5,50 €, en GMS



2 NESTLÉ 7/10
Son vert tendre strié de chocolat ponctué d'éclats de pépites d'amandes caramélisées fait saliver. La pistache lourdement aromatisée affiche une puissance qui écrase le chocolat et le croquant de la gaufrette. Frais mais un peu gras.
6x71 g, 4,50 €, en GMS



3 CÔTE D'OR 6/10
Côté chocolat, rien à redire, c'est croquant, goûteux, richement garni de beaux éclats d'amandes et souligné d'une touche de sel qui vivifie le plaisir. Mais côté pistache, ça manque de caractère, le vert est aussi doux que le goût. C'est crémeux, pas désagréable, mais vite oublié.
4x65 g, 4,45 €, en GMS

