

Mousse au chocolat

à l'aquafaba

- 150 ml d'aquafaba
- 5 à 6 gouttes de jus de citron
- 250 g de chocolat noir pâtissier
- 1/8 de c. à c. de sel

1 → À l'aide d'un batteur électrique, battre l'aquafaba pendant 2 minutes à puissance moyenne, puis ajouter le jus de citron et battre encore environ 5 minutes, en augmentant progressivement la vitesse, jusqu'à ce qu'elle forme une « neige » bien ferme.

2 → Pendant ce temps, faire fondre le chocolat au bain-marie. Le verser dans un grand saladier, incorporer un tiers de l'aquafaba en neige et mélanger au fouet. Ajouter le reste de l'aquafaba en neige en deux fois, en l'incorporant délicatement à l'aide d'une spatule (de type Maryse). Ajouter le sel à la fin.

3 → Faire prendre au réfrigérateur, dans le saladier ou dans des ramequins, des verrines, des petits bols... pendant 2 à 4 heures. Se conserve sans problème plusieurs jours au frais.

4 à 6
personnes

sans sucre
ajouté

Rouleaux de printemps

vegan

- 100 g de shiitakés
- 2 c. à c. d'huile végétale neutre
- 4 feuilles de batavia
- 50 g de vermicelles de soja ou de riz
- 1 carotte
- 8 feuilles de riz
- 100 g de tofu doré (voir page 153)
- 2 c. à s. de coriandre fraîche hachée
- 16 à 24 feuilles de menthe fraîche

Sauce

- 1 c. à s. de carotte râpée
- 1/2 c. à c. de purée de piments
- 2 c. à s. de sucre de canne
- 2 c. à s. de vinaigre
- 2 c. à c. de tamari
- 5 c. à s. d'eau

1 → Couper les shiitakés en lamelles et les faire dorer dans une petite poêle sur feu vif avec l'huile. Couper les feuilles de batavia en deux.

2 → Cuire les vermicelles selon les indications fournies sur l'emballage, puis les rincer à l'eau froide et réserver.

3 → Râper la carotte (en réserver 1 cuillerée à soupe pour la sauce).

4 → Préparer un grand plat avec de l'eau chaude pour y tremper les feuilles de riz. Déposer un torchon propre humide sur une planche à découper. Glisser une feuille de riz dans l'eau chaude, la laisser ramollir quelques secondes, puis la déposer délicatement sur le torchon. Garnir près du bord inférieur avec une demi-feuille de batavia, puis répartir les vermicelles de la carotte râpée, du tofu en allumettes et des shiitakés ; ajouter un peu de coriandre hachée. Replier le bas de la feuille par-dessus la garniture en la maintenant bien, déposer 2 ou 3 feuilles de menthe, puis replier les côtés et rouler pour former le rouleau.

5 → Mélanger les ingrédients de la sauce, la répartir dans des coupelles et y tremper les rouleaux pour les déguster.

8
rouleaux

→ → Cette version vegan est très facile à réaliser, très complète d'un point de vue nutritionnel, riche en légumes et en protéines. C'est une recette idéale à adapter pour recycler un reste de tofu ou de légumes crus. Retrouvez mes « purple rolls » page 146 et mes rouleaux aux légumes d'hiver page 154.

