

FINGERS DE GAUFRE - AIL DES OURS



Ingrédients pour 25 personnes

Ingédient	Quantité
Levure chimique	5 g
farine	260 g
lait végétal neutre	290 ml (soja ou avoine ou lait de vache)
huile de coco	40 g
sauce soja	(ou sel)
ail de ours	6 poignées ((à doser))
Poivre, piment, sésame noir et vinaigre de riz	
Noix de cajou	100 g (à faire tremper la veille)
tofu lactofermenté	120 g (ou tofu classique)
Ail des ours	6 poignées (à doser)
Jus de citron	1 càs
Pesto à l'ail des ours	(voir recette sur le site)

Préparation

1. LA VEILLE : faire tremper les noix de cajou dans de l'eau

2. GAUFRES : Mixer l'ail des ours ciselée avec le lait. Dans un cul de poule, verser la farine et la levure chimique et les mélanger. Ajouter le lait végétal en fouettant pour obtenir une pâte lisse. Faire fondre l'huile de coco et la verser dans le cul de poule en fouettant. Ajouter un peu de poivre, un peu de sauce soja et un peu de piment. Cuire les gaufres dans un appareil adéquat. Couper les mini-gaufres dans la largeur des gaufres pour en faire des fingers.

3. FROMAGE VÉGÉTAL : égoutter les noix de cajou et les mixer avec le tofu émietté, le jus de citron, le sel,

Fingers de gaufre ail des ours révision 8 Réserver en poche à douille
<https://cuisinesauvage.org/recipe/fingers-de-gaufre-ail-des-ours/>

Page 1 / 2

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,
2015-2026

4. ENVOI : Dresser en alternance un peu de fromage végétal et un peu de pesto (voir recette)
