

MOUSSE VEGAN AUX FLEURS DE SUREAU ET AUX FRAISES



Ingrédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
Flours de sureau noir	10 corymbes
farine d'épeautre	300 gr
Poudre d'amande blanche	200 gr
Sucre de canne bio	150 gr
huile de coco	120 gr
Flours de sureau noir	10 corymbes
crème soja	500 ml
Noix de cajou	300 gr
Jus de citron	6 c. à s.
Tofu soyeux	300 ml
Sirop de sureau	150 gr (Recette : https://cuisinesauvage.org/recipe/sirop-de-fleurs-de-sureau-2/)
sel	1 pincée
jus de pois chiches	1 boîte (Aquafaba)
Fraises	500 gr
sucre	25 gr
citron	1/2 pc (jus)

Préparation

1. Détacher les fleurs des pédoncules en essayant d'enlever un maximum de tiges vertes. Préparer la pâte en mélangeant les ingrédients secs avec les fleurs de sureau. Ajouter l'huile de coco fondue et mélanger du bout des doigts. Étaler sur une plaque sur 1 cm d'épaisseur et faites cuire 12 min dans le four préchauffé à 180°C. Laissez refroidir et émietter grossièrement.

Mousse aux fleurs de sureau

1. Faire macérer les corymbes de fleurs de sureau dans la crème de soja pendant 24h au frigo et faire tremper les noix de cajou 12h dans de l'eau. Égoutter les noix de cajou. Filtrer la crème et presser les corymbes pour extraire un maximum de crème. Mixer les noix de cajou égouttées puis mélanger avec la crème soja parfumée, le jus de citron, le tofu soyeux, le sirop de sureau et une pincée de sel. Battre l'aquafaba en neige et l'incorporer délicatement à votre préparation.
-
-

Fraises

1. Mixer 125 gr de fraises avec 25 gr de sucre et le jus d'½ jus citron. Couper le reste des fraises en dés.
-
-

Dressage

1. Disposer un peu de crumble dans le fond de la verrine, y déposer quelques dés de fraise, de la mousse puis recommencer l'opération afin de remplir la verrine. Terminer par le coulis, une fraise et des fleurs de sureau pour la décoration. Mettre au frigo idéalement 2h avant de déguster.
-
-

Remarque (version non vegan)

1. Pour une version non vegan, vous pouvez remplacer l'aquafaba par 2 blancs d'œuf battus en neige, la crème de soja par de la crème fraîche entière (à battre après macération des fleurs de sureau) et le mélange tofu/noix de cajou par un mélange de 250 gr de mascarpone et 250 gr de fromage blanc.
-
-