

Gaufres Parisiennes {vegan}

par Cecilecooks



Réalisation : 15 minutes (hors repos)

Repos : aucune

Cuisson : environ 2 minutes par côté

Quantité : une quinzaine de gaufres

Ingrédients :

160 gr de farine

1 belle pincée de sel

170 gr de lait végétal

1 gousse de vanille

120 gr d'huile végétale

80 gr d'aquafaba (eau de pois chiche)

30 gr de sucre glace

1/4 de jus de citron

Procédé :

1 - Dans un cul de poule/saladier, mélanger le lait, les graines de la gousse de vanille préalablement grattée et l'huile. Dans un autre cul de poule/saladier, mélanger la farine et le sel. Verser sur ce dernier mélange le lait/vanille/huile par dessus en remuant à l'aide d'un fouet jusqu'à obtenir une pâte bien homogène. Réserver.

2 - Dans la cuve du robot ou un grand saladier/cul de poule, monter au fouet le jus de citron avec l'eau de pois chiche en neige (comme on le ferait avec des blancs d'œuf). Quand on voit bien les traces du fouet dans les "blancs", ajouter alors d'un seul coup le sucre glace. Continuer de fouetter à haute vitesse jusqu'à obtenir des blancs fermes qui font le bec d'oiseau. En parallèle, préchauffer le moule à gaufre.

Attention : monter l'eau de pois chiche en "blanc en neige" prend plus de temps qu'avec des blancs d'œuf classique. Dès le départ, il faut fouetter à vitesse déjà assez élevée.

3 - Incorporer un premier tiers de l'aquafaba montés et l'ajouter au fouet (à main) délicatement, sans homogénéiser parfaitement l'ensemble. Ajouter ensuite le deuxième tiers et mélanger encore plus délicatement à la maryse cette fois. Enfin, ajouter le dernier tiers et mélanger à la maryse jusqu'à obtenir une belle homogénéité de la mousse. La réalisation de l'ensemble du mélange doit être efficace, il faut passer le moins de temps possible sur cette étape.

4 - Dans le moule bien chaud et légèrement graissé, verser immédiatement une louche de pâte par empreinte et laisser cuire. Le temps de cuisson varie selon le gaufrier, mais en moyenne il faut compter 2 minutes par face.



Coup de fouet

- Cette pâte à gaufre vegan doit être utilisée immédiatement. On ne peut pas préparer cette pâte en avance car l'aquafaba montée va retomber.