

Que faire avec de l'aquafaba ?

L'aquafaba est le nom donné à l'eau de cuisson de certaines légumineuses comme le pois chiche, les haricots ou les lentilles. Cette eau de fève peut être utilisée dans de nombreuses recettes à la place du blanc d'œuf, voire de l'œuf entier.

Vous pouvez utiliser le liquide prélevé dans une conserve ou récupérer l'eau de cuisson de vos légumineuses (une fois cuites, les transvaser avec leur eau dans un récipient avec couvercle et réserver au frais au minimum 12h pour obtenir un liquide épais voire visqueux).

Mousse au chocolat

Ingrédients :

150 g de chocolat noir à pâtisser
150 ml d'aquafaba
60 g de sucre
facultatif : extrait de vanille ou 1 cuillère à café de café lyophilisé, ou cannelle...



Instructions

Prélever 150 ml d'aquafaba et le fouetter au batteur dans un bol. Lorsque le mélange commence à être bien mousseux, ajouter le sucre en filet pour raffermir la mousse.

Faire fondre le chocolat (au bain marie ou au micro-ondes). Celui-ci doit être bien liquide mais pas trop chaud (le laisser refroidir à température ambiante).

Mélanger le chocolat et l'aquafaba monté en neige, en mélangeant délicatement.

Attention, le chocolat peut avoir tendance comme pour la mousse au chocolat classique à tomber dans le fond du bol, allez bien racler !

Ajouter la vanille (ou autre) et réserver au frais dans un grand bol ou des petits ramequins pendant 4 heures minimum. La mousse va figer et s'épaissir.

Mayonnaise

Ingrédients (pour 6 personnes) :

3 cuillères à soupe d'aquafaba
1 cuillère à soupe de vinaigre ou de jus de citron
1 cuillère à café de moutarde
½ cuillère à café de sel
150 ml d'huile
Poivre



Instructions

Mettre tous les ingrédients (à l'exception de l'huile) dans le bol d'un mixeur ou mini-hachoir avec une lame en S, et mixer une première fois jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Verser l'huile dans un petit récipient et, au choix, verser en filet régulier ou en trois fois (mixer entre chaque ajout). Mixer pendant encore une minute ou jusqu'à l'obtention d'une texture ferme (en faisant des pauses).

Mettre la préparation dans récipient fermé et laisser au frais pendant minimum une heure.

Retrouvez toutes les fiches pratiques du SYDED sur www.syded87.org

Pour des conseils et des infos au quotidien, suivez-nous sur les réseaux sociaux :

