



Aujourd'hui, c'est veggie !

live du samedi 23 janvier à 18 heures

Les ingrédients

- 300g de chou blanc (environ ½ petit chou)
- 1 poireau entier
- 3 petites betteraves (Chioggia de préférence, sinon betteraves rouges)
- 30g farine de riz
- 30g farine de blé (T65 ou autre)
- 200g riz blanc rond (si possible riz pour sushi mais pas indispensable)
- 50g graines de chia
- 300ml lait végétal (lait de coco + au choix riz ou amande préférablement)
- 4 œufs
- 1 citron
- 200ml vinaigre de riz
- 200ml sauce soja ou tamari ou shoyu
- 200g sucre
- 3 cas sirop d'érable (ou d'agave ou miel liquide)
- 1 cac d'extrait de vanille
- 4 cm de gingembre frais
- 2 cas de ketchup
- 1 cas sauce worchestershire
- 1 cac moutarde
- 100ml d'huile neutre
- ½ cac bicarbonate de soude
- 1 feuille d'algue Nori (ou paillettes de Nori)
- 2 cas graines de sésame
- 1 fruit pour la garniture du dessert (par ex : orange ou clémentines ou mangue)

Facultatif :

- 2 cac thé matcha (si vous connaissez et aimez ce parfum, nous pouvons l'utiliser pour le dessert)
- gingembre mariné japonais pour la garniture
- wasabi pour la garniture