

UTILISER L'AGAR-AGAR

L'utilisation de l'agar-agar en poudre devient un jeu d'enfant une fois qu'on a compris le principe : il faut le mélanger à un liquide, porter à ébullition 1 ou 2 minutes pour libérer ses propriétés gélifiantes, bien mélanger et laisser refroidir pour que la gélification opère.

COMMENT L'UTILISER EN CUISINE ?

On recommande généralement 2 grammes d'agar-agar pour gélifier 500 ml de liquide (par exemple pour réaliser un entremets ou un flan). Pour des résultats plus fermes, on augmentera les quantités. L'agar-agar s'utilise également en cuisine vegan pour faire prendre des préparations diverses telles que des terrines et pâtés, fromages végétaux et en pâtisserie en le concentrant dans une petite quantité de liquide (eau ou lait végétal), ce qui va former un gel à la cuisson et permettre, une fois bien mélangé à une préparation épaisse ou avec des morceaux, de tenir l'ensemble et obtenir un résultat bien dense et solide, sans avoir une texture de flan ou de gelée.

56

TERRINE RUSTIQUE LENTILLES, CHAMPIGNONS ET AUBERGINE POUR 4 À 6 PERSONNES

- 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 petite aubergine • 1 oignon • 200 g de champignons de Paris • 2 gousses d'ail • 1 c. à soupe de sauce soja • 200 g de lentilles cuites
- 150 ml de lait végétal • 1,5 c. à café d'agar-agar • 1 poignée de noix concassées
- 1 pincée noix de muscade • 2 c. à soupe de ciboulette ciselée

Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive. Y faire dorer à feu vif 1 à 2 minutes l'aubergine et l'oignon coupés en dés, ajouter les champignons nettoyés puis coupés en dés, et enfin l'ail. Bien mélanger et baisser à feu moyen-vif, cuire quelques minutes pour que les champignons soient fondants, poivrer. Ajouter la sauce de soja et une pincée de noix de muscade, et bien mélanger.

Mélanger avec les lentilles dans un petit saladier ou le bol du mixeur plongeant.

Dans une petite casserole, mélanger le lait végétal et l'agar-agar, porter à ébullition 1 minute en mélangeant constamment, verser sur le reste des ingrédients, et mixer immédiatement avec un mixeur plongeant de manière à obtenir une texture grossière et granuleuse qui peut conserver quelques petits morceaux. Ajouter la ciboulette, saler selon le goût et si besoin, et bien mélanger.

Verser immédiatement dans une ou plusieurs terrines ou bocaux, et placer au frais pour 1 heure. Déguster sur des tranches de pain comme une terrine ou un pâté classique, avec des cornichons.

Pour les débutants avancés

Cette recette donne un résultat à la saveur assez douce que vous pouvez corser en augmentant la quantité des aromates ou en ajoutant un ou plusieurs des ingrédients suivants : • 1 c. à soupe de miso d'orge • 1 pincée de paprika fumé • 1 c. à café d'ail en poudre • 1 c. à soupe de levure maltée

