



PÂTE À CHOUX *pour 25 choux*

Par Angélique, Plantae cuisine végétale

INGRÉDIENTS

Pour la panade :
100g d'eau
40g de margarine
3g de sucre
3g de sel
70g de farine de blé
10g de farine de pois chiche
10g de fécule de maïs

Pour le substitut d'œuf :
100g de Papondu Battu
décongelé
120g de lait végétal
20g de fécule de maïs
5g de poudre à lever
sans phosphate

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, porter à ébullition l'eau, la margarine, le sucre et le sel.
2. Baisser le feu au minimum puis ajouter les ingrédients secs tamisés.
3. Mélanger l'ensemble avec une cuillère en bois jusqu'à obtenir la panade.
4. Mélanger la panade à petite vitesse afin d'évacuer la chaleur et la refroidir.
5. Ajouter ensuite le Papondu et mélanger à vitesse moyenne.
6. Pendant ce temps, fouetter le lait avec la fécule et la levure tamisées puis verser en plusieurs fois en filet.
7. A l'aide d'une poche sans douille, faire des choux et enfourner dans un four préchauffé à 200°C environ 10 à 15 min, baisser à 180°C et prolonger la cuisson de 30 à 35 min.