

Recettes sans protéines bovines (avec soja et oeufs)

Biscuit simple (recette de base)

Ingrédients pour un moule à cake de 22-25 cm

125g de margarine autorisée
125g de sucre, 1/2 cs de sucre vanillé ou zeste de citron
1 pincée de sel
3 oeufs
250g de farine
2 cc de poudre à lever
1,5 dl d'eau

Préparation :

- Tourner la margarine en crème dans une terrine. Ajouter le sucre, le sel et le sucre vanillé. Battre en mousse.
- Ajouter les oeufs et remuer.
- Ajouter la farine et la poudre à lever tout en remuant.
- Faire de même avec l'eau.
- Verser dans un moule huilé et enfariné.

Variante possible :

adjonction de chocolat noir coupé en dés ou de cacao noir pur en poudre.
adjonction de raisins secs.
adjonction de pommes ou poires, abricots (...) préalablement pelés et émincés.

Recette adaptée, tiré de "Croqu'menus", Ed. scolaires de l'état de Berne, 1989.

Sablés

Ingrédients

125g de margarine autorisée (voir liste)
60g de sucre
Sel (1 pincée), 1-2 c.s. d'eau
200g de farine

Préparation :

- Tourner la margarine en crème dans une terrine.
- Ajouter le sucre, le sel et l'eau et battre en mousse.
- Ajouter la farine, mélanger, former une boule et rouler en boudins de 3 cm de diamètre. Laisser reposer quelques minutes au congélateur puis couper en rondelles de 1/2 cm d'épaisseur. Cuire au four 10 minutes à 200°C

Recette adaptée, tiré de "Croqu'menus", Editions scolaires de l'Etat de Berne.