

Tiramisu vegan au matcha et sauce Tamari

durée totale **100-105 min.** **20 min.** temps de préparation **20-25 min.** temps de cuisson **60 min.** temps de refroidissement

Données nutritionnelles (par portion):

1.070 kJ / 255 kcal

Matières grasses: **4,8 g** Protéines: **12 g**

Glucides: **39,4 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

0,5 càc de beurre végétalien pour graisser le moule

Pour la pâte :

45 g de farine d'amande

75 g de féculle de pomme de terre ou de maïs

20 g de sucre brun

3 càc de levure chimique

0,5 càc d'agar agar

150 ml d'eau minérale

Pour la crème :

1 gousse de vanille

200 g de tofu soyeux

300 g de yaourt de soja

5 càs de sirop d'agave (ou de sirop d'érythritol, ou de sucre brun)

Pour le trempage :

2 càc de poudre de matcha

40 ml d'eau chaude

3 càc Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman

4 càc de sirop d'agave (ou de sirop d'érythritol, ou de sucre brun)

Pour servir :

1 càc de poudre de matcha pour saupoudrer

Pistaches hachées,

quelques feuilles de menthe, baies (groseilles,

PRÉPARATION

Étape 1

0,5 càc de beurre végétalien pour graisser le moule

- **45 g** de farine d'amande - **75 g** de féculle de pomme de terre ou de maïs - **20 g** de sucre brun -

3 càc de levure chimique - **0,5 càc** d'agar agar -

150 ml d'eau minérale

Préchauffer le four à 180 °C et graisser un petit plat de cuisson (15 x 25 cm) avec le beurre végétalien. Dans un bol, mélanger la farine d'amande, la féculle, le sucre, la levure chimique et l'agar agar. Ajouter l'eau minérale et remuer jusqu'à obtenir une pâte lisse. Étaler la pâte dans le plat préparé et faire cuire pendant 20 à 25 minutes dans le four préchauffé. Laisser refroidir la base de génoise sur une grille.

Étape 2

1 gousse de vanille - **200 g** de tofu soyeux - **300 g** de yaourt au soja - **5 càs** de sirop d'agave (ou de sirop d'érythritol, ou de sucre brun)

Couper la gousse de vanille dans le sens de la longueur et gratter les graines à l'aide d'un petit couteau bien aiguisé. Mixer le tofu soyeux avec le yaourt au soja, le sirop d'agave et les graines de vanille jusqu'à obtenir une texture lisse.

Étape 3

2 càc de poudre de matcha - **40 ml** d'eau chaude -

3 càc Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman - **4 càc** de sirop d'agave (ou de sirop d'érythritol, ou de sucre brun)

Couper la génoise en bandes d'environ 1,5 cm de large et en disposer la moitié dans des verres à dessert. Pour le sirop, mélanger la poudre de

framboises, myrtilles)

matcha avec l'eau chaude, la sauce soja sans gluten Kikkoman et le sirop d'agave.

Étape 4

1 càc de poudre de matcha pour saupoudrer - pistaches hachées, quelques feuilles de menthe, baies (groseilles, framboises, myrtilles)

Verser la moitié du sirop sur la génoise. Étaler la moitié de la crème dessus et répéter les couches. Laisser refroidir le tiramisu pendant environ 1 heure, puis saupoudrer de poudre de matcha et garnir de pistaches, de menthe et de baies avant de servir.