Stroganoff de Champignons & Riz Complet

Ingrédients

250 g riz complet
500 g champignons de Paris nettoyés et tranchés
1 oignon émincé
2 gousses d'ail hachées
1 c à soupe huile d'olive
100 ml crème fraîche
1 c à café paprika
1/2 c à café cumin
1 c à café thym séché
2 c à soupe persil frais ciselé
Sel et poivre

Déroulement

Faire cuire le riz complet selon les instructions du paquet jusqu'à obtenir une texture tendre.
Nettoyer les champignons et les découper en tranches uniformes d'environ 5mm.
Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen et faire revenir l'oignon émincé jusqu'à transparence.
Ajouter l'ail haché et cuire 1-2 minutes en remuant constamment.
Ajouter les champignons et les faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres.
Réduire le feu, incorporer la crème fraîche et assaisonner avec paprika, cumin, thym, sel et poivre.
Mélanger le riz complet chaud avec la sauce crémeuse aux champignons.
Garnir de persil frais ciselé avant de servir chaud.
.

Mousse Chocolat Vegan

Ingrédients

200 g de Chocolat noir de couverture (minimum 70% cacao), haché finement
60 ml de Crème végétale (à fouetter, type soja ou avoine), froide
30 g d'Huile de coco désodorisée
15 ml de Sirop d'érable (facultatif)
5 ml d'Extrait de Vanille pure
1 pincée de Sel fin
150 ml d'Aquafaba (jus égoutté de pois chiches en conserve, non salé, froid)
30 g de Sucre glace (poudre)

Déroulement

Verser l'aquafaba froid dans le bol.
Commencer à fouetter à vitesse moyenne élevée pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et augmente significativement de volume.
Ajouter le sucre glace progressivement, une cuillère à soupe à la fois, tout en continuant de fouetter à haute vitesse.
Fouetter jusqu'à obtenir des pointes fermes et brillantes. Réserver la meringue au frais.
Hacher le chocolat noir et le placer dans un bol résistant à la chaleur avec l'huile de coco. Faire fondre au bain marie (ou au micro ondes), en remuant jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène.
Hors du feu, incorporer la crème végétale froide, l'extrait de vanille, le sirop d'érable (si utilisé) et la pincée de sel. Mélanger jusqu'à ce que la base soit parfaitement lisse et tiède.
Laisser la base chocolatée tiédir légèrement (elle ne doit surtout pas être chaude, au risque de faire retomber l'aquafaba).
Prendre une c à soupe de la meringue d'aquafaba et l'incorporer énergiquement dans la base chocolatée tiède pour 'détendre' le mélange et l'alléger.
Verser lentement le reste de l'aquafaba sur la base chocolatée. À l'aide d'une spatule, incorporer la meringue avec un mouvement de bas en haut, en tournant le bol. Arrêter dès qu'il n'y a plus de traces blanches.
Mise en ramequins et repos : Verser la mousse dans les ramequins ou verrines. Couvrir et laisser prendre au réfrigérateur pendant au moins 4 heures, idéalement toute la nuit, pour une texture parfaite.