

## Flakense à la vanille

J'adore ☆ ★ Noël ☆ ★

La magie, la féerie de Noël...

Il faudra attendre quelques jours pour que j'ai la liberté de publier aussi souvent que je souhaiterai le faire.

J'ai une longue liste de recettes à tester, réaliser, goûter, découvrir, inventer, et... partager avec vous.

Mais... Mes partiels pointent le bout du nez. Patience... Plus que quelques jours, et un déferlement d'articles gourmands s'ensuivra.

Je me suis donc évadé l'espace de quelques heures, de ma pile de classeurs, livres & cours pour me plonger dans la réalisation d'une recette. Une amie m'a prêté le [livre Veggie de Cléa](#) pendant quelques jours, et mon attention s'est portée sur une recette en particulier : « *Cheesecake végétalien sans cuisson* ».

J'aime bien le cheesecake...

Aussi, lorsque j'ai vu que celui-ci était **sans oeufs, et sans lactose** (donc sans crème & sans beurre), j'ai été intriguée.

Mais, lorsque j'ai vu qu'il n'y avait **pas besoin de four**... Il ne m'en a pas fallu plus pour vouloir le tester & le goûter. Ca, c'est la [partie « théorie »](#).

La [partie pratique](#) constitue la seconde partie de l'histoire (à suivre à la fin de l'article)...

[Cléa](#) précise que le choix des ingrédients a son importance, et recommande de ne pas utiliser du [tofu soyeux](#) à la place du tofu.

Cette précision m'a amusée, car justement, j'y avais pensé (comme le fait [Valérie Cupillard pour des mousses au chocolat](#)). Je n'ai pas (encore) testé la version avec du tofu soyeux, mais je serai curieuse de le faire (et si je le fais, promis, je vous en ferai part).

### Ingrédients : (moule à charnière de 18 cm)

- 100 gr de spéculoos
- 55 gr de purée de noix de cajou
- 500 gr de tofu nature (ferme)
- 30 ml de jus de citron
- 1 cac de vanille en poudre
- 1 cas d'arrow-root
- 1 cac d'agar-agar
- 2 cas d'eau
- 200 ml de lait de riz à la vanille
- 80 gr de sucre de canne blond

### Préparation :

#### 1. Préparer le fond du cheesecake :

Placez vos spéculoos dans un blender, et mixez.

2. Dans une petite casserole, versez la purée de noix de cajou, et faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que la purée soit chaude (elle va alors se rafermir, et se décoller aisément du fond de la casserole).

3. Versez dans le blender, et remixez (avec la poudre de spéculoos).

4. Versez le mélange dans votre moule à charnière, et tassez bien.  
Placez au frigo.

#### 5. Préparer l'appareil à gâteau :

Dans votre blender, versez le tofu, le jus de citron & la vanille en poudre.  
Mixez grossièrement.

6. Dans un petit verre : versez l'agar-agar & l'arrow-root.

Ajoutez 2 cas d'eau, et délayez (mélangez jusqu'à ce que le mélange devienne homogène).

7. Dans une casserole, versez le sucre de canne, le lait de riz à la vanille & les poudres (agar-agar + arrow-root) diluées.

8. Faites chauffer sur feu vif jusqu'aux premiers frémissements.

9. Baissez le feu, et remuez pendant environ 30 secondes.



10. Versez ce mélange dans votre blender (avec le tofu/vanille/jus de citron), et remixez le tout, jusqu'à obtenir un mélange bien homogène.
11. Versez ce mélange dans votre moule à charnière (sur la pâte de spéculoos/noix de cajou).
12. Placez au frigo au moins 2 heures.
13. Au moment de servir, décollez le gâteau avec la pointe d'un couteau (cela se décolle très facilement), et ouvrez votre moule à charnière.

Lorsque ma cuillère a plongé dans ce gâteau, et que mes papilles ont pu découvrir son goût & sa texture, deux constats se sont présentés :

- Vous remarquerez que le titre de cette recette n'est pas « *cheesecake* » (son titre original du [livre Veggie de Cléa](#) duquel il est extrait).

Pourquoi ?

Car ce gâteau n'a de point commun avec le cheesecake que l'aspect des 2 couches qui le composent : la base en biscuits émiettés & l'appareil d'une couleur blanc/beige.

Point.

La texture de l'appareil ne ressemble en rien, ni en texture, ni en goût, à un traditionnel cheesecake (je ne vous referai pas une leçon sur le sujet, [Beau à la louche le fait divinement bien ICI](#)).

- Ce n'est PAS parce qu'un gâteau ne ressemble pas (en texture et/ou en goût) aux traditionnels gâteaux qu'on a tous eu l'habitude de savourer depuis tout petits, qu'il n'en est pas moins bon.

Non.

**Différent ne veut pas dire moins bon**, mauvais, médiocre ou détestable.

**Tout est une question d'habitude.**

Plus ou moins inconsciemment, on est attaché à nos repères gustatifs. Des notes & des textures gustatives connues nous rassurent, nous rappellent notre enfance, une partie de notre vie.

Une cuisine nouvelle, différente de celle que l'on connaît appelle souvent à (trop ?) de méfiance.

Avant même de goûter, on dit « *Je n'aime pas* ».

**Ce n'est pas le goût que l'on n'aime pas. C'est la nouveauté, la différence.**

En tant qu'ancienne consommatrice & habituée de la cuisine traditionnelle, je sais de quoi je parle.

Il y a quelques années de cela, j'étais contre la cuisine saine que je pensais frustrante & synonyme de privation (comme je l'ai dit [ici](#) ou plus en détail [là](#)).

Le temps passant, j'ai découvert que c'était faux. On pouvait être gourmand & manger sain à la fois.

Il suffit « simplement » de passer outre cette notion de « différence », d'essayer de découvrir les nouveaux mets, saveurs & textures avec un regard nouveau.

Des pupilles d'explorateur, en quelque sorte.

Cuisiner sainement, c'est aussi assumer de cuisiner autrement.

Comme je l'ai dit dans mon article sur le [faux far aux pruneaux](#) : je ne pense pas qu'essayer de faire des versions « équivalentes » à nos recettes traditionnelles est une bonne idée.

Cela ne fait que creuser davantage le fossé qu'il y a entre la cuisine traditionnelle & la cuisine saine (et gourmande).

**Apprenons simplement, à cuisiner différemment.**

Inutile non plus de faire une révolution culinaire.

**Allons-y chacun à notre rythme.**

Pour en revenir à ce gâteau : le titre a été inventé par... vous mes lecteurs :-)

Hé oui ! Suite à un appel que j'ai fait sur la [page facebook du Chaudron Pastel](#) où je demandais de l'aide pour trouver un mot qui mélange « *flan* » & « *cheesecake* », de nombreuses personnes ont répondu à l'appel, et j'ai fait un mix de plusieurs inventions, et voilà !

Venons-en à sa dégustation.

Je précise que mon avis n'est pas très objectif, car j'ai toujours préféré le flan pâtissier au cheesecake, et la texture de ce flakense à la vanille rappelle beaucoup plus celle du flan que celui du cheesecake (même si, on est bien d'accord, comme expliqué précédemment, c'est une nouvelle texture qui se trouve ici).

La texture de l'appareil se tient très bien : elle est **dense & légère** à la fois (si, c'est possible).

En revanche, elle n'est pas du tout crémeuse, mais est plutôt **lisse**.

On distingue les petits grains de vanille parmi la couleur beige claire de l'appareil.

Le fond du flakense ne s'effrite pas, et se tient bien.

Au niveau du goût : je conseille de servir ce flakense accompagné d'un coulis de caramel ou de [fruits rouges](#), ou simplement d'un filet de sirop d'érable, ou d'une cuillère de confiture. Un détail qui fera vraiment la différence.

Le **fond sablé** du flakense est **trop bon** (d'ailleurs, on pourrait le manger seul sans problème).

L'appareil vanillé est **bon**, légèrement sucré, **sans être écoeurant** / lourd.

Recette de base du livre Veggie de Cléa