

Pour l'Association Pélagie – Action financée par AG2R La Mondiale

« Du Bon et du Bien dans mon assiette, du Beau dans ma déco »

**Rencontres gourmandes, pour apprendre à cuisiner
simplement, sainement, économiquement...
et à laisser parler sa créativité**

Samedi 15 février 2019

SUJET du JOUR :

Nous adorons tous les fritures... Le problème est qu'elles entraînent une transformation chimique des aliments qui n'est pas bénéfique à la santé. De plus, manipuler un bain de friture peut être dangereux et c'est toujours très salissant pour la cuisine, avec de grandes quantités d'huile gaspillée... alors que l'on peut atteindre un résultat très proche avec une cuisson au four et un minimum d'huile. C'est pourquoi, en cette saison de Carnaval, nous allons tenter une expérimentation de beignets au four !

BEIGNETS... au four !!!

Ingrédients pour 8 gros beignets :

- 200 grammes de farine
- 30 grammes de sucre + 1 pincée de sel
- 90 ml de lait
- 24 gr de levure de boulanger fraîche (ou un sachet de levure boulangère déshydratée)
- 1 œuf entier
- 30 grammes de beurre mou (ou 2 cuillères à soupe d'huile)
- Sucre glace et confitures, crèmes ou pâte à tartiner pour un éventuel fourrage

Faire tiédir le lait et y délayer la levure. Puis mélanger farine, sucre et sel dans un saladier. Faire un puits et y casser l'œuf, mélanger légèrement et ajouter le lait + levure + le beurre ramolli. Bien mélanger avec une corne ou simplement avec les mains (très propres !)

La pâte est très collante.

Couvrir d'un torchon et mettre à lever dans un endroit bien chaud jusqu'à ce que la pâte ait au moins doublé de volume.

Dégazer alors la pâte en la sortant du récipient et en l'aplatissant.

Formez une boule (si besoin, rajouter un peu de farine pour que la pâte colle moins).

Séparez la pâte en 8 pâtons égaux.

Aplatir chaque boule de pâte, sur laquelle on peut alors si on le souhaite déposer une cuillère à café de garniture. Refermez la boule de pâte sur la garniture.



Association ADMR Loisir Culture Environnement

1510 Route de Saint Chamas - Parc de la Poudrerie - 13140 MIRAMAS

Antenne de SALON de Provence : 214, Avenue Julien Fabre, 133000 SALON

Tél : 06.62.37.58.91 – Fax : 04.90.56.03.27 - EMail : gtrodec@admr13.org

N° SIRET : 502 861 024 00037 - Autorisations Fédération ADMR des Bouches du Rhône

Mettre les beignets sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Couvrir d'un linge propre et laisser lever à nouveau 30 mn à 1 heure. Enfin, enfourner à 180° pour 12 mn de cuisson !
L'astuce pour un air et un goût de vrai beignet : à la sortie du four, badigeonner chaque beignet à chaud, au pinceau trempé dans un peu d'huile, et le rouler dans du sucre !

Nous avons eu du mal avec la pâte : très collante, si bien qu'à la seconde fournée, nous l'avons étalée dans un plat unique... Mais le résultat était savoureux dans les deux cas, et nous avons englouti notre production en 2 temps 3 mouvements ! Ce fut bien difficile d'en ramener un bout à la maison !!!

