

Cuisinez!

Trous de beigne à la cannelle

Ingrédients

Trous de beigne

125 ml (½ tasse) de sucre
125 ml (½ tasse) de babeurre (lait de beurre)*
1 oeuf
30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
2,5 ml (½ c. à thé) d'extrait de vanille pur
250 ml (1 tasse) de farine de Kamut (khorasan) entière
2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude

2,5 ml (½ c. à thé) de poudre à pâte
Sel

Glaçage

125 ml (½ tasse) de sucre à glacer
20 ml (4 c. à thé) d'eau

Sucre à la cannelle

45 ml (3 c. à soupe) de sucre
5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue

Préparation

Étapes principales

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four. Beurrer un moule carré de 20 cm (8 po) de côté.

Dans un bol moyen, fouetter à la fourchette le sucre, le babeurre, l'oeuf, l'huile et la vanille.

Ajouter la farine de Kamut, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et une pincée de sel. Mélanger. Verser la pâte dans le moule.

Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du pain en ressorte propre. Laisser tempérer 30 minutes.

Dans un petit bol, mélanger les ingrédients du glaçage.

Directement dans le moule de cuisson, défaire le gâteau en miettes avec les mains. Ajouter le glaçage et mélanger.

Avec les mains, former 20 boules de taille légèrement plus petite qu'une balle de ping-pong (environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation par trou de beigne) en pressant fermement la pâte.

Dans le bol utilisé pour le glaçage, mélanger le sucre et la cannelle.

Au moment de servir, rouler chaque boule dans le sucre à la cannelle.



ASTUCE

*Le babeurre se congèle. Ajoutez-le à vos recettes de pains dorés, potages, vinaigrettes, purées de pommes de terre ou pains rapides. Vous n'avez pas de babeurre? Versez 7,5 ml (½ c. à soupe) de jus de citron ou de vinaigre blanc dans une tasse à mesurer et complétez avec du lait pour obtenir 125 ml (½ tasse) de liquide. Laissez reposer 5 minutes et remuez avant d'utiliser.



SAVIEZ-VOUS ?



NOTE



SUGGESTION GOURMANDE

**Mieux connu sous le nom de Kamut, une marque de commerce enregistrée, le khorasan est un grain ancêtre du blé. Sa farine au goût doux, voire presque sucré, s'utilise bien en substitut ou mélangée avec de la farine de blé. Cette farine contient du gluten.

Les trous de beigne sans le sucre à la cannelle se conservent 4 jours au réfrigérateur et ne se congèlent pas. Enrober de sucre à la dernière minute.

Conservez le surplus de sucre à la cannelle dans un contenant hermétique et saupoudrez-le sur une crêpe ou un yogourt.

Valeur nutritionnelle

Recette principale

Calories

200

Protéines

4 g

Lipides

4 g

Glucides

38 g

Fibres

3 g

Sodium

118 mg