

# BEIGNETS

## Ingrédients :

- 1 œuf
- 100 g de farine
- 4 g. de levure chimique
- 20 g. de sucre
- 15 g d'huile
- 15 ml. d'anis
- Assez d'huile pour la friture
- Écorces d'orange et de citron
- Suffisamment de sucre pour saupoudrer

## Préparation :

1. Battez avec le mixeur électrique l'œuf avec le sucre jusqu'à son volume double, environ 4-5 minutes. Ajoutez l'anis et l'huile et mélangez. Ensuite dans un bol ajoutez au mélange obtenu la farine et la levure et mélanger. La pâte ne doit pas devenir liquide et un peu collante.
2. Laissez reposer la pâte 1 heure recouverte d'un film à température ambiante. Après le repos, enduisez d'huile le plan de travail et les mains et faites des boulettes avec la pâte, d'environ 8-9 g.
3. Mettez d'huile à chauffer dans une casserole à feu moyen, ajoutez des bandes d'écorce d'orange et de citron pour aromatiser l'huile. Quand l'huile est chaude, commencez à faire les beignets et les mettre dans l'huile chaude, les faire dorer des deux côtés puis les poser dans un papier absorbant. Il est important de préparer une assiette de sucre pour saupoudrer les beignets au fur et à mesure qu'ils sortent de l'huile.

---

# BEIGNETS “CUISSSES DE DAMES”

Préparation: 20 mn

Cuisson: 50 mn

6 personnes:

1 Kg de farine  
1/2 Kg de sucre  
1 pincée de sel  
2 Oeufs  
2 cs de margarine  
1/2 cc de muscade moulue (facultatif)  
1 cs du zeste de citron ou arôme de votre choix  
1 litre d'huile pour la friture

1. Mettez la farine dans un saladier et formez un puits puis cassez les œufs et les versez dans le puits de farine.
2. Ajoutez les deux cs de margarine.
3. Versez le sucre, le sel et la muscade dilué dans un demi verre d'eau. Mélangez le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.  
La pâte doit être tendre et consistante,
4. Étalez une pluie de farine sur un plan de travail. Étendre la pâte à l'aide d'un rouleau ou une bouteille et découpez en dés.
5. Faites chauffer de l'huile dans une friteuse et faites frire les morceaux de pâtes en évitant qu'ils se collent

6. retirez du feu dès que les morceaux sont dorés et les mettre sur un papier absorbant afin d'enlever l'excès d'huile.

---

## **BEIGNETS (Bofloto)**

### **Ingrédients:**

1 kg de farine

4 sachets de levure boulangère sèche ou 1 cube de levure boulangère

1 pincée de sel

1 cuillère à soupe de muscade moulu ou 2 sachets de sucre vanille

5 grammes de sucre en poudre ( 10 grammes si vous les dégustez nature)

70 cl d'eau tiède

1 litre d'huile (pour la friture)

### **Préparation:**

1. **Si vous utilisez un cube**, mettez 25 cl d'eau tiède dans un bol y ajouté le cube( dissoudre le cube dans l'eau) et le sucre laissez reposer 15 minutes.

2. Dans un robot pétrisseur, mettez l'eau tiède restante et le mélange levure sucre. Ajoutez ensuite le reste des ingrédients et actionnez le robot jusqu'à ce que la pâte soit fluide. Laissez reposer 2, 3 heures maximum pas plus.

3. Chauffez l'huile dans une casserole, coupez la pâte avec les doigts et formez des boules( mettez de l'eau dans un récipients pour humidifier les doigts avant chaque prise de pâte pour ne pas qu'elle reste collée) .

**Si vous utilisez la levure boulangère sèche(sachet),** mélangez tous les ingrédients dans le bol pétrisseur et suivez les étapes.

**Si vous n'avez pas le robot faites étape par étape:**

Mettez d'abord l'eau tiède avec la levure, le sel, le sucre, la poudre de muscade ou sucre vanille bien mélanger. Ajoutez par petite quantité la farine bien battre à la main jusqu'à l'obtention d'une pâte très fluide. Suivre les indications précédentes.

**LES CONSEILS DE NINA:** vous pouvez accompagner vos beignets de sucre en poudre, de Nutella et de confiture.

---

## BEIGNETS AU SUCRE

### Ingrédients:

50g Sucre  
250g Farine  
3 Jaunes d'œufs  
1 càc Huile neutre  
1sachet Levure chimique  
du sucre pour l'enrobage  
1 pincée Sel  
25cl Lait

## **Préparation :**

1. Dans un récipient, mélanger la farine, le sucre et la levure tamisée.
2. Creuser un puits et y verser les jaunes d'œufs et l'huile, puis le lait en 3/4 fois tout en mélangeant de façon à incorporer la farine petit à petit, cela évitera la formation de grumeaux.
3. bien mélanger pour obtenir une pâte homogène
4. Laisser reposer 30min
5. Dans une casserole profonde ou une friteuse, verser l'huile jusqu'au 1/3 et la faire chauffer à feu vif.
6. Une fois l'huile bien chaude, ralentir le feu et faire cuire les boules formées avec la pâte, quelques beignets à la fois, pendant environ 2 minutes par côté.
7. Pour placer les beignets dans l'huile, j'ai utilisé une cuillère à soupe car la pâte reste assez liquide et ne peut être pétrie.
8. Une fois les beignets cuits, les poser sur une feuille de papier absorbant afin de retirer le surplus d'huile, puis les rouler dans du sucre en poudre.

---

# **BEIGNETS AU YAOURT**

## **Ingrédients :**

- 3 œufs
- 150 g Yaourt
- 70 g Huile de tournesol

- 230 g Farine
- 160 g sucre
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à café Extrait de vanille

## **Préparation :**

1. Dans un bol, mélangez les œufs avec le sucre à l'aide d'un fouet électrique, le tout jusqu'à ce que vous avez un beau mélange gonflé et mousseux.
2. Versez l'huile et montez le tout.
3. Ajouter aussi le yaourt et l'extrait de vanille, travailler toujours avec le fouet électrique.
4. Incorporer la farine tamisée avec la levure, mélanger le tout avec une cuillère ou un fouet à la main jusqu'à ce qu'il y ai un mélange sans grumeaux.
5. Prendre le moule à beignets, passe un peu de beurre et de farine et verser la pâte dans les creux.
6. Il est important de remplir les moules pour leurs 2/3, pas plus.
7. Faire cuire le tout dans un four statique préchauffé à 180° pendant environ 10-15 minutes.
8. Une fois les beignets cuits, laisser refroidir et servir avec un peu de sucre glace dessus.

---

## **BEIGNETS AUX MAQUEREAUX**

- 500 g de maquereaux
- 1 citron
- 300 g de farine
- 15 cl d'eau
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs

- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 2 piments
- 1 cuillère à soupe de gingembre râpé
- 4 cuillères à soupe de coriandre hachée
- 1 cuillère à café de curcuma
- Feuilles de thym
- Sel
- Poivre

## Préparation:

.Videz et nettoyez les maquereaux.

.Mettez-les dans une casserole avec le citron coupé en tranches et 1 piment coupé en 4.

.Couvrez d'eau, salez et faites-les pocher à feu doux et sans bouillir pendant 5 minutes.

.Laissez-les refroidir dans le bouillon.

.Pelez et hachez très finement l'oignon.

.Lavez le piment. Ouvrez-le, retirez les graines et hachez-le très finement.

.Dans un saladier, versez la farine, du sel, du poivre, le sachet de levure et le curcuma.

.Ajoutez l'oignon, le piment, le gingembre, la coriandre, l'ail pressée et mélangez.

.Cassez les œufs dans un bol et battez-les en omelette.

.Versez petit à petit cette préparation dans le mélange précédent jusqu'à obtenir une pâte homogène.

.Ajoutez une partie de l'eau.

.Retirez les arêtes des maquereaux.

.Émiettez-les légèrement avant de les incorporer à la pâte à beignets.

Si la pâte vous semble trop épaisse, rajoutez le reste d'eau.

.Faites chauffer l'huile de friture et lorsqu'elle est chaude, prélevez l'équivalent d'une petite cuillère à café de pâte et faites-la glisser dans l'huile à l'aide d'une autre petite cuillère.

### **Les conseils de Nina :**

Lorsque les beignets de maquereaux sont dorés, égouttez-les et posez-les sur du papier absorbant

---

# **BEIGNETS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT**

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 12 minutes

Portions: 8

## **Ingrédients**

25 g de lait

3 cl d'huile de tournesol

50 g de sucre

90 g de farine

1 œuf

Sucre glace

1 sachet de levure chimique



80 g de pépites de chocolat

Zeste râpé d'1 citron

## Préparation:

1. Ajouter lentement la farine.
2. Incorporer le zeste d'agrumes.
3. Verser l'huile, puis le lait.
4. Ajouter la levure, puis les pépites de chocolat et remuer avec une spatule.
5. Huiler le moule à beignets et y répartir la pâte.
6. Enfourner les beignets aux pépites de chocolat pour environ 12 minutes.
7. Laisser refroidir, décorer de sucre en poudre et déguster.

---

## BEIGNETS calories

## D'ANANAS

## 567

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 3 minutes

4 personnes:

1 ananas ( 800 g environ)

1 œuf

1/8 l de lait

1 pincée de sel

60 g de sucre

4-5 cs de porto

150 g de farine

20 g de beurre

5 cs de sucre

Cannelle en poudre

1. Coupez l'ananas en 8 tranches, épluchez-les et retirez la partie centrale dure.
2. Préparez la pâte à beignets : cassez l'œuf en séparant le blanc du jaune. Mélangez le jaune avec le lait, le sel, le sucre et le porto.
3. Passez les tranches d'ananas dans la pâte à beignets et faites-les dorer 3 minutes dans un bain de friture chauffé à 180 degrés. Égouttez-les sur du papier absorbant.
4. Mélangez le sucre avec la cannelle et roulez-y les beignets. Servez aussitôt.

**JE VEUX SAVOIR:** l'ananas est riche en vitamine c, B6, acide folique, fer, et manganèse

---

# BEIGNETS DE LANGOUSTINE 432 calories

**Préparation: 15 minutes**

**Cuisson: 18 minutes**

2 cs de beurre

1 échalote émincée

1 gousse d'ail

100 g de légumes coupés en julienne ( poireau, carotte, céleri )

1 feuille de laurier

1 dose de safran

2 cs de jus de citron

2 dl de vin blanc

12 langoustines décortiquées ( on n'utilisera que les queues )

250 g de pâte à choux sans sucre

2 cs de persil fraîche

1 cs de persil haché

sel, poivre du moulin

1. Faites fondre l'échalote et l'ail avec le beurre dans une poêle. Versez-y la moitié des légumes couplés en julienne et faites étuver 10 minutes. Faites blanchir le reste des légumes dans de l'eau bouillante salée puis égouttez-les.

2. Ajoutez la feuille de laurier et le safran dans la poêle. Mouillez avec le vin blanc, salez poivrez, portez à ébullition, puis retirez du feu.

3. passez les queues de langoustines dans la pâte à choux et plongez-les 3 minutes dans de l'huile bien chaude.

4. Passez le fond au tamis, portez une nouvelle fois à ébullition et liez avec la crème fraîche. Ajoutez un peu de

persil aux autres légumes et servez-les avec les beignets de langoustines et la sauce d'accompagnement.

---

## BEIGNETS DE POULET

**Préparation: 20 mn**

**Cuisson: 26 mn**

**4 personnes:**

400 g de blanc de poulet  
1 c. à café de gingembre frais râpé  
  
3 c. à soupe de sauce soja  
2 c. à soupe de vinaigre  
1 c. à café de sel

**Pour la sauce à l'ail:**

150 g de mayonnaise à l'huile d'olive  
2 c. à café de crème d'ail,  
1 c. à café de sel  
1 c. à soupe de persil haché,  
1 filet de jus de citron

**Pour la pâte:**

1/4 de c. à café de poivre  
1 blanc d'œuf monté en neige  
150 g de farine,  
10 cl d'eau  
1/2 c. à café de sel, huile friture

## 1/2 sachet de levure chimique

1. Découpez le blanc de poulet en fines lanières. Dans un bol, mélangez le gingembre frais avec le reste des ingrédients.
2. Déposez les lanières de poulet dans le bol et les faire mariner pendant 4 heures.
3. Dans un bol, versez la mayonnaise à l'huile d'olive.
4. Ajoutez la crème d'ail, le persil, le sel et le jus de citron selon le goût.
5. Préparez une pâte liquide et homogène avec l'eau, la farine, les épices et la levure, et incorporez délicatement le blanc d'œuf monté en neige.
6. Trempez les lanières de poulet marinées dans la pâte à beignets et les faire frire dans un bain d'huile chaud.
7. Lorsque les beignets de poulet sont cuits et dorés, les égoutter et les dresser sur un lit de laitue.
8. Servez les beignets de poulet chauds accompagnés de tranches de citron et de sauce à l'ail.