

# 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 MOELLEUX

## Ingrédients :

300 ml de lait

600 g de farine

50 g de beurre fondu

Un sachet de sucre vanille

130 g de sucre

Deux cuillères à soupe de levure déshydratée boulangère

Une cuillère à soupe d'huile.

1 œuf +

2 jaunes d'œuf

## Préparation:

1. Commencer par diluer la levure dans le lait avec le sucre dans le saladier du robot pétrin, Y ajouter le beurre, l'huile, et les œufs.
2. Ensuite ajouter la farine progressivement en mettant le robot pétrin en route.
3. Laissez pétrir jusqu'à ce que un pâton se forme.
4. Ensuite si la pâte est trop collante vous pouvez ajouter de la farine.
5. Mouiller un torchon d'eau chaude et bien essorer celui-ci est couvrir la pâte a brioche avec.
6. Laissez lever environ trois heures. ensuite dégazez le pâton.
7. Huilez légèrement vos mains, Et prélever un peu de pâtes et dans la taille d'une clémentine. Former une boule et aplatir sur du papier sulfurisé.
8. laissez lever une petite heure.
9. doré à l'aide d'un pinceau à pâtisserie d'un jaune d'œuf battu mélangé avec un peu de lait et un peu de

sucré.

10. Enfourner une dizaine de minutes à 170° four préalablement préchauffé

---

## BEIGNETS « CUISSES 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 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.
-

# 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.

---

# ABRICOTS EN BEIGNETS 533

## calories

**Préparation 15 minutes**

**Cuisson 2 minutes**

**4 personnes:**

2 gros abricots

100 g de sucre glace à la vanille

1 blanc d'œuf

50 g de noix de coco râpé

1. Fendez les abricots en deux et retirez-en les noyaux.
2. Remplissez les oreillons d'abricots de la glace à la vanille très froide, passez-les deux fois dans le blanc d'œuf battu et roulez-les deux fois dans la noix de coco râpée.

3. Faites chauffer le bain de friture ( 160°) et jetez-y les oreillons d'abricots 2 minutes.

4. Servez aussitôt sur un coulis de framboises ou de fraises.

**NB:** La glace ne fond pas quand on pane les abricots deux fois dans la noix de coco pour cette recette.

**JE VEUX SAVOIR:** l'abricot est riche en beta-carotène, potassium, peu calorique